INTROSPECTIV

STEFANIE STAHL

Oricine poate avea o relație fericită

Găsește echilibrul dintre apropierea de celălalt și libertatea personală

INTROSPECTIV

STEFANIE STAHL

Oricine poate avea o relație fericită

Găsește echilibrul dintre apropierea de celălalt și libertatea personală

INTROSPECTIV
DEZVOLTARE PERSONALĂ

Evoluția începe de la cunoașterea de sine.
Prin lectură, pornim într-o călătorie
înspre sine, pentru ca apoi să găsim
starea de împăcare și echilibrul
interior. *Introspectiv* își propune
să ofere cititorului cărți-reper
din domeniile spiritualității, psihologiei
și dezvoltării personale.

STEFANIE STAHL

Oricine poate avea o relație fericită

Găsește echilibrul dintre apropierea de celălalt și libertatea personală

Traducere din limba germană de
CORA RADULIAN

LITERA
București

Jeder ist beziehungsfähig
Der goldene Weg zwischen Freiheit und Nähe
Stefanie Stahl

Copyright © 2017 by Kailash Verlag, o divizie a Verlagsgruppe
Random House GmbH, München, Germania
Toate drepturile rezervate

Editura atrage în mod explicit atenția asupra faptului că trimiterile la sursele externe din carte au fost verificate doar până în momentul apariției cărții și că nu are nicio influență asupra modificărilor ulterioare, ca atare nu-și asumă răspunderea pentru ele.

Introspectiv este parte a Grupului Editorial Litera
tel.: 0374 82 66 35; 021 319 63 90; 031 425 16 19
e-mail: **contact@litera.ro**
www.litera.ro

Copyright © 2021 Grup Media Litera
pentru versiunea în limba română
Toate drepturile rezervate

Editor: Vidrașcu și fiii
Redactori: Cristina Stan, Lavinia Zamfir
Corectori: Justina Bandol, Oana Sănițariu
Tehnoredactare și prepress: Laura Velcea

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
STAHL, STEFANIE
Oricine poate avea o relație fericită. Găsește echilibrul dintre apropierea de celălalt și libertatea personală / Stefanie Stahl;
trad. din lb. germană de Cora Radulian. –
București: Litera, 2021
ISBN 978-606-33-7244-5
ISBN EPUB 978-606-33-7510-1
I. Radulian, Cora (trad.)
159.9

Pentru Holger, soțul, iubitul și cel mai bun prieten al meu

Între stimul și reacție se află libertatea.

VIKTOR FRANKL

Cum adică? Oricine poate avea o relație fericită?

Da, ați citit corect: majoritatea oamenilor care-și caută norocul în iubire și nu-l găsesc niciodată, fie pentru că partenerul e aparent nepotrivit, fie pentru că rămân captivi într-o relație nefericită, au potențialul să ajungă să fie fericiți alături de un partener – eventual chiar alături de cel pe care-l au în prezent. În orice caz, condiția prealabilă este să învețe câteva lucruri fundamentale pentru formarea unui cuplu fericit. Vă voi explica în această carte despre ce competențe e vorba și cum pot fi deprinse. O relație de iubire împlinită nu depinde de noroc, ci e o problemă de decizie personală și de atitudine interioară.

Bineînțeles, în cazuri izolate, există oameni care nu pot avea relații sentimentale apropiate sau le pot avea, dar numai în mică măsură. Acești oameni au suferit traume psihice atât de grave, încât le-a fost distrusă încrederea în alții, și/sau le lipsesc, parțial din cauze genetice, capacități cum ar fi empatia și o anumită vi-brație emoțională care sunt importante în dragoste. În cazul unor tulburări emoționale grave, efectele de-mersului psihoterapeutic sunt limitate. Prin urmare, aș vrea să mă abțin în aceste cazuri de la declarația mea îndrăzneață: „Oricine poate avea o relație fericită“.

Sunt însă convinsă: (aproape) oricine poate avea o relație fericită, dacă reușește *să păstreze un echilibru între adaptare și autoafirmare* sau, așa cum spun psihologii, între atașament și autonomie. Afirmația sună de-a dreptul banal și, într-un fel, chiar așa și este. Și totuși, aproape nimeni nu e conștient de măsura în care aceste două capacități ne influențează simțirea, gândirea și acțiunea. Atașamentul (asociat cu adaptarea) și autonomia (asociată cu asertivitatea) sunt chestiuni care privesc întreaga omenire și constituie nevoi psihice elementare. Ele ne modelează până și *stima de sine*. Asta deoarece sentimentul că suntem importanți și valoroși sau faptul că ne

îndoim adesea de valoarea noastră rezultă în cele din urmă din experiențele pe care le avem la maturitate sau le-am avut în copilărie, legate de atașament și iubire, pe de o parte, și de autoafirmare și autonomie, pe de alta.

Eu personal am ajuns la concluzia că alegerea partenerului, la fel ca reușita sau eșecul unei relații, se poate reduce la dihotomiile atașament–autonomie, și contrastul inferioritate–superioritate (stima de sine). Iar faptul că nu ne găsim un partener, deși ne dorim o relație, ca și dorința de a fi celibatari își au rădăcinile într-o gestionare defectuoasă a celor doi poli ai atașa-mentului și autonomiei.

Egalitatea, împărțirea sarcinilor, compromisurile, lupta pentru putere, atracția, pasiunea, erotismul, rolul de părinte, căsătoria, viața de unul singur, aventurile ocazionale, relațiile extraconjugale, încrederea, neîncrederea – toate aceste chestiuni care joacă un rol așa de important, atât în cuplu, cât și în viața de unul singur, pot fi puse pe seama dorinței de a avea relații stabile și a nevoii de autonomie a celor doi parteneri, precum și pe seama sentimentului lor de inferioritate sau de superioritate. Din această perspectivă ele pot fi mai bine înțelese și, foarte important, ameliorate și rezolvate. Cel care ajunge la un echilibru între adaptare și autoafirmare și simte că e pe picior de egalitate cu partenerul (și cu alți oameni) este *capabil să aibă o relație, să muncească și să se bucure de viață*. Iar aceste trei capacități sunt pilonii sănătății sufletești.

Cartea de față pune însă accentul pe *capacitatea de a avea o relație fericită*, așa cum arată și titlul. Aș vrea să vă explic cât de profund influențează nevoile noastre fundamentale de atașament, de autonomie și de creștere a stimei de sine ideea pe care o avem despre relații. Felul în care gestionăm aceste nevoi elementare determină în mare parte ce ne dorim și cine suntem, pe cine iubim și cum ne comportăm cu partenerul, ce ne sperie și cum ne protejăm de această frică, dacă ne croim singuri drum în viață sau trăim sub influența celorlalți, ce ne atrage și ce ne stimulează, lucrurile pentru care ne batem și cele la care suntem dispuși să renunțăm și multe, multe altele.

În afară de asta, aș vrea bineînțeles să vă explic cum vă puteți îmbunătăți capacitatea de a vă atașa și capacitatea de a fi autonom, pentru a vă găsi

norocul în iubire, și cum vă puteți consolida concomitent sentimentul propriei valori. În acest scop, vă voi oferi mai multe sugestii și exerciții practice.

Volumul de față se adresează tuturor oamenilor, indiferent de orientarea lor sexuală, deoarece mecanismele descrise aici – ale atașamentului, autonomiei și respectului de sine – joacă un rol central în toate relațiile. Chiar dacă exemplele din această carte privesc perechile heterosexuale, ele se aplică în aceeași măsură homosexualilor, lesbienelor și transsexualilor.

Sugestia mea e să luați în mână frâiele norocului în dragoste și să nu așteptați pasiv ca partenerul să se schimbe de la sine la un moment dat sau ca domnul Perfect ori doamna Perfectă să vă bată la ușă. Cu ajutorul acestei cărți, puteți să porniți în mod activ în căutarea partenerului mult visat sau chiar să vă dați seama dacă l-ați întâlnit deja de mai multă vreme.

Am conceput o mulțime de exerciții practice care necesită o anumită seriozitate din partea dumneavoastră. Rămâne la alegerea dumneavoastră dacă faceți toate exercițiile în mod activ sau dacă vă rezu-mați la a le citi și sorta interior. Bineînțeles că puteți pune în practică doar exercițiile care vă interesează.

Deci nu suntem o generație incapabilă să aibă relații, doamnă Stahl?

Această întrebare mi-a fost pusă adesea de ziariști după apariția la începutul anului 2016 a bestsellerului *Generation Beziehungsunfähig (Generația celor incapabili să aibă o relație)* scris de bloggerul Michael Nast. Nast afirmă că perfecționismul și mania autoperfec-ționării continue manifestate în cadrul societății noastre, în special în rândurile tinerei generații, au atins dimensiuni extreme și că de aceea tinerii au devenit din ce în ce mai puțin doritori să aibă o relație. Generația mai tânără caută partenerul perfect, care din păcate nu există. În afară de asta, afirmația: „Sunt incapabil să am o relație“ e folosită, în principal, de bărbații tineri pur și simplu ca o scuză pentru lipsa dorinței de a avea o relație. E vorba, ca să spunem așa, de un fel de „mă doare capul“ al bărbatului. Conform afirmațiilor lui Nast, site-urile de matrimoniale au avut și ele un aport la faptul că relațiile au devenit din ce în ce mai superficiale și mai opționale. Michael Nast scrie din proprie experiență și, după cum arată numărul său mare de susținători, mulți oameni au avut experiențe asemănătoare cu a lui.

Cu siguranță că există mulți oameni care ar putea fi catalogați drept incapabili să aibă o relație – dar nu a fost oare mereu așa? Oare nu e posibil ca incapacitatea de a avea o relație să fie pur și simplu altfel resimțită în prezent decât în trecut? Ca să răspund la această întrebare, mai întâi m-am documentat cu privire la stadiul actual al cercetărilor despre iubire și relații la diverse generații și am ajuns la următoarele concluzii: probleme de cuplu și destrămarea căsniciilor au existat întotdeauna, iar durata unei relații sau căsnicii nu poate fi considerată un criteriu al capacității unui om de a avea o relație. În prezent, perechile se despart mai des și mai rapid, dar nu pentru că oamenii ar fi mai pu-țin capabili să aibă o relație, ci pentru că așteptările partenerilor de cuplu legate de calitatea unei relații au crescut. Acest lucru

are legătură cu independența din ce în ce mai accentuată a femeilor, care sunt mult mai puțin înclinate decât înainte să continue la infinit o nefericită „căsătorie de conveniență“: majoritatea divorțurilor sunt inițiate de femei. În plus, corsetul social a devenit mult mai lejer: actualmente, nimeni nu mai trebuie neapărat să se căsătorească și să întemeieze o familie pentru a fi considerat un membru valoros al societății. Și sexualitatea poate fi trăită în prezent mult mai liber și fără restricții. Internetul înlesnește aventurile sexuale. Toate aceste circumstanțe nu induc însă oamenilor teama de a intra într-o relație, ci doar le permit să trăiască mai ușor cu teama de relații. Așadar, cei care se tem de relații nu sunt mai mulți în prezent decât erau în trecut. În societatea noastră modernă, sunt doar mai vizibili. În plus, aș vrea să amintesc aici că, încă din anii ’60, libertinismul a fost declarat drept atitudinea ideală: „Cine se culcă de două ori cu același bărbat/aceeași femeie face deja parte din establishment“ suna deviza – deci relații libertine existau pe atunci și fără internet.

Incapacitatea de a avea o relație nu e determinată doar de internet și de numeroasele posibilități de alegere care rezultă de aici și nici nu are drept cauză stilul de viață al locuitorilor marilor orașe. Capacitatea de a avea o relație e un lucru pe care-l înveți în casa părintească. De la părinți aflăm dacă suntem ființe demne de a fi iubite și dacă ne putem încrede în general în relațiile interumane. Influențele pe care le exercită părinții asupra noastră ne marchează în foarte mare măsură atitudinea pe care o vom adopta mult mai târziu în cadrul relației. În ultimele decenii, în orice caz, condițiile de viață ale copiilor nu s-au înrăutățit. În medie, părinții din generațiile mai tinere sunt mult mai bine informați cu privire la lucrurile care le priesc copiilor și se poartă mai afectuos cu odraslele lor decât o făceau părinții adesea traumatizați din generațiile postbelice. Cunoștințele legate de educația copiilor s-au înmulțit incredibil și, chiar și în păturile sociale mai puțin educate, se răspândește ideea că nu e bine să-ți bați copiii. Lucrul acesta e contrabalansat de o rată a divorțurilor mai mare, dar, pe de altă parte, numeroase studii au arătat că un divorț e mai suportabil pentru copii decât certurile de durată ale părinților. O relație cu multe certuri între părinți reprezintă una dintre cauzele frecvente ale fricii pe care copilul o are față de angajament.

Frica de angajament apare atunci când copiii trebuie să-și ajusteze prea mult comportamentul pentru a-i mulțumi pe părinți. Deci, dacă părinții nu sunt capabili să empatizeze cu copilul lor în timpul perioadei lui de dezvoltare, copilul e cel care își asumă răspunderea unei relații reușite cu părinții. Existența lui depinde de părinți, și el e gata să facă totul pentru a le câștiga afecțiunea. El plătește însă prețul eforturilor excesive de ajustare, adică o parte din identitatea sa este pusă în umbră. Și astfel se formează terenul fertil pe care se dezvoltă teama de angajament a copilului, pe care acesta o va manifesta ulterior, când va ajunge la maturitate. Frica de angajament e o combinație între teama de a nu pierde ființa iubită (frica de a fi abandonat) și teama de a nu-ți pierde identitatea într-o relație de dragoste prea apropiată. Ceva mai târziu voi vorbi mai detaliat despre acest subiect. Fenomenele pe care le descrie Nast în cartea lui, cum ar fi căutarea partenerului perfect, îndepărtarea bruscă după primele întâlniri, promiscuitatea, libertinajul și oscilația frecventă între acceptarea apropierii și impunerea unei distanțe față de partener, sunt simptome tipice ale fricii de angajament. Însă cei care cred că oamenii care se tem de atașament evită să se căsătorească gre-șesc amarnic. Nu puține sunt căsniciile în care re-găsim aceeași teamă de atașament: unul sau ambii protagoniști păstrează în mariaj o anumită distanță apelând la diverse manevre, cum ar fi refugierea în muncă și pasiuni, apatia sexuală, relațiile extraconjugale, tăcerile și certurile frecvente etc.

Dorința de a se atașa, ca nevoie elementară înnăscută, există însă în toți oamenii. Și e confirmată foarte clar de sondajele actuale: majoritatea oamenilor își doresc, la fel ca odinioară, să găsească partenerul cu care să-și petreacă toată viața, adică alături de care să îmbătrânească. Nimic nu s-a schimbat în această privință. Observațiile mele personale confirmă acest lucru: cunosc foarte mulți tineri care intră de la o vârstă fragedă într-o relație, uneori chiar de pe băncile școlii, atașându-se de un partener cu care rămân împreună o viață întreagă. Pe vremea mea asta nu prea se întâmpla. Noi obișnuiam să schimbăm mult mai frecvent partenerii. Probabil că în prezent chiar avem de-a face cu o generație de oameni „capabili să aibă o relație“.

Atașament și autonomie

După cum am spus mai devreme, nevoia noastră de atașament și apartenență, precum și cea de a fi oameni liberi, autonomi, se numără printre nevoile umane fundamentale. Ele permează întreaga noastră viață, de la început și până la sfârșit. Venim pe lume legați prin cordonul ombilical de trupul mamei, de care apoi ne desprindem. Dacă nu găsește o persoană de care să se atașeze și care să aibă grijă de el, bebelușul moare. El depinde în totalitate de îngrijirea și hrănirea pe care i le oferă alți oameni. Prima noastră experiență pe această lume este deci definită de o dependență existențială. Atașamentul și dependența sunt strâns legate una de alta. Pentru a atrage atenția asupra sa, singura acțiune autonomă de care e capabil sugarul este să urle. El își poate influența părinții doar prin urlete. Dacă părinții nu reacționează la ele și-l lasă să urle la nesfârșit, sugarul simte că acțiunea lui nu are niciun efect și că nu poate interveni activ în propria viață. Aceasta este o experiență profundă a neputinței, cu efecte de durată, până la maturitate, în special dacă și în copilărie, și adolescență influența asupra părinților este minimă, întrucât aceștia reacționează autoritar și inflexibil la nevoile copilului.

Întreaga noastră dezvoltare este construită în așa fel încât, cu trecerea timpului, să devenim din ce în ce mai independenți și autonomi. Scopul este ca, atunci când devenim tineri adulți, să putem duce o viață total independentă de părinți, autonomă. Ast-fel, pe măsură ce crește, și posibilitățile de a-i influența pe părinți de care dispune copilul se diversifică: învață să apuce, să meargă de-a bușilea, să alerge, să vorbească, să facă din ce în ce mai multe lucruri. În același timp, și nevoia de atașament asociată creșterii joacă un rol extrem de important: la început există legătura cu părinții, apoi apare legătura cu familia extinsă, de exemplu cu frații și bunicii. Cadrul de referință se lărgește, la grădiniță, la educatoare și prietenii de joacă, iar la școală, la profesori și prieteni. Odată cu pubertatea, apar primele încercări de a începe o relație amoroasă.

Toată viața suntem ocupați să ne împlinim, pe de o parte, nevoia de atașament, pe de alta, dorința de a acționa independent și liber. Nevoia noastră de ata-șament nu se limitează doar la relațiile amoroase, ci poate fi satisfăcută și prin folosirea mediilor de socializare, mersul la film sau la concert, ieșirile la club sau întâlnirile cu prietenii. Dacă primele două decenii ale vieții noastre sunt caracterizate de faptul că deve-nim din ce în ce mai autonomi și cercul nostru de cu-noștințe se lărgește, vârsta mijlocie e caracterizată de căutarea unui echilibru între atașament și autonomie. Spre sfârșitul vieții, autonomia noastră scade din nou în mai multe rânduri, deoarece ajungem să depindem de ajutorul altora și pierdem legătura cu oamenii apropiați de vârsta noastră, pentru că aceștia mor. În cele din urmă, atunci când murim, dispar și legăturile, și autonomia noastră.

Adaptare și autoafirmare

Pentru ca orice relație interumană, indiferent de natura ei, să supraviețuiască, participanții la ea trebuie să fie capabili să se adapteze, dar și să se afirme. Adaptarea servește nevoii noastre de atașament, iar afirmarea, nevoii noastre de autonomie. Cel care nu se poate adapta nu se poate atașa, iar cel care nu se poate autoafirma își pierde libertatea personală într-o relație. Cei mai mulți oameni au tendința să fie ori prea adaptabili, ori prea detașați. Unii pendulează între cei doi poli, în funcție de tipul și etapa relației. Unui partener puternic i se pot supune, dar, într-o altă relație, pot să fie ei cei care ocupă poziția dominantă.

Oamenii excesiv de adaptabili își înăbușă în mare măsură dorințele și nevoile în relațiile interumane și în special în cele sentimentale. Încearcă să se conformeze cât mai bine așteptărilor partenerului (și adesea și ale altor oameni) din teama subconștientă că, în caz contrar, persoana de care sunt atașați s-ar putea depărta de ei. Pe de altă parte, un om excesiv de adaptabil poate să aleagă exact contrariul, evitând relațiile de iubire prea intime sau restabilind de fiecare dată distanța după momentele de apropiere. În acest caz avem de-a face cu frica de angajament. Persoanele în cauză cred că singura posibilitate de a-și salva libertatea personală este prin distanțarea repetată, uneori chiar definitivă, de partenerul de cuplu. Ei se pot simți cu adevărat liberi și independenți doar când sunt singuri sau când sunt înconjurați de oameni care nu au așteptări prea mari de la ei. Doar atunci își permit să acționeze așa cum vor și conform propriilor nevoi, pe care le pot conștientiza cel mai bine atunci când în apropiere nu se află nimeni care așteaptă ceva de la ei.

Ca să mă pot adapta, îmi folosesc anumite abilități sociale. De exemplu, trebuie să pot percepe și înțelege dorințele interlocutorului meu. Reușesc acest lucru prin intermediul sensibilității față de celălalt, al empatiei. Empatia reprezintă puntea de legătură dintre mine și tine. Legăturile și relațiile interumane cer ca partenerii să se apropie, să-și deschidă sufletul,

să ajungă la compromisuri, să se integreze, să se sprijine, să cedeze, să se unească și să rămână uniți. Toate acestea sunt comportamente care servesc adaptării și atașării. Adaptarea îmi cere să reduc diferențele față de partener, să mă asemăn mai mult cu el, să răspund așteptărilor lui pentru ca el să mă accepte. În plan afectiv, iubirea, afecțiunea și atracția erotică ne motivează să intrăm în relații, în timp ce sentimentul de rușine e necesar pentru a respecta regulile și normele generale ale societății.

Ca să mă pot atașa de un alt om, am nevoie, într-o anumită măsură, și de autonomie personală, altfel risc să-mi pierd identitatea și libertatea într-o relație – pericol pe care-l simt foarte mulți oameni la gândul unei legături amoroase strânse.

Afirmarea propriilor interese și nevoi necesită alte capacități decât cele care-mi împlinesc dorința de atașament: trebuie să-mi pot delimita eul. Nu mă concentrez pe ceea ce am în comun cu partenerul și pe ceea ce ne leagă, ci pe lucrurile care mă deosebesc de el. În timp ce îl „înfrunt“, mă distanțez de el, deci trebuie să risc să pierd apropierea – cel puțin pentru moment. Pentru a trece peste această separare, am nevoie de o voință proprie, care să mă ajute să-mi ating scopurile și interesele. Și, bineînțeles, am nevoie și de abilitatea de a rezolva conflicte: trebuie să-mi asum punctul de vedere și să-l pot afirma.

Printre conceptele asociate cu autonomia se numără: libertatea, controlul, delimitarea, puterea, autodeterminarea, detașarea, despărțirea, dominația, competiția și concurența. Așadar, este vorba despre lupta pentru supraviețuire și despre impunerea propriilor interese, dacă e necesar, chiar și împotriva intereselor semenilor mei sau ale partenerului. De aceea, pentru a ne păstra libertatea și autonomia personală, avem nevoie de capacitatea de a ne despărți și de a renunța. În cursul maturizării, trebuie să ne desprindem de părinții noștri și, uneori, și de alți oameni, dacă vrem să mergem pe propriul drum. Capacitatea de a te despărți înseamnă și să-ți dai permisiunea să te desparți și este premisa pentru a ne putea implica într-o relație amoroasă. Cel care are sentimentul că s-ar putea să nu mai scape de potențialul partener sau că *nu are voie* să se despartă simte și o reticență puternică să intre într-o relație, deoarece își închipuie că pentru el ar urma o pierdere uriașă a libertății. De regulă, cei care simt astfel nu s-au putut

desprinde de cel puțin unul dintre părinți fără să aibă un sentiment de vină. Fața dezamăgită a mamei poate avea o influență puternică asupra unui copil, iar odată ajuns la maturitate, acesta va asocia relația de dragoste cu un angajament și obligații excesive.

În plan afectiv, trebuie să ne conservăm agresivitatea necesară autonomiei; se vorbește și despre așa-nu-mita agresivitate de despărțire. Resimțim furie și agresivitate când ne sunt încălcate granițele personale, când ne simțim deranjați, forțați, neînțeleși, respinși, jigniți sau tratați incorect. Agresivitatea e necesară ca să ne putem feri și apăra. Și avem nevoie de un anumit grad de agresivitate ca să putem lua în viață ceea ce ne dorim.

Inferioritate și superioritate

Pe lângă dorința de a fi deopotrivă autonomi și atașați, avem cu toții nevoia accentuată să fim recunoscuți și acceptați. Respectul nostru de sine e strâns legat de calitatea legăturilor pe care le stabilim și de capacitatea noastră de apărare, așa cum ne-o percepem. Cei care știu să se afirme se simt puternici psihic. Oricine are legături stabile și pline de iubire se simte acceptat și are sentimentul apartenenței. Ambele situații ne întăresc stima de sine.

Rămâne însă întrebarea: ce trebuie să fac ca să fiu iubit și acceptat? E suficient să fiu așa cum sunt? Să-mi păstrez în relație sentimentele, dorințele și nevoile? Sau trebuie să răspund așteptărilor celuilalt și să mă adaptez? Răspunsurile la aceste întrebări depind de respectul meu de sine. Dacă sunt sigur de mine, voi descoperi că sunt în regulă așa cum sunt și că într-o relație de dragoste nu trebuie nici să plec capul, nici să mă ascund. Dacă stima mea de sine e „ciobită“ sau făcută țăndări, o să ajung la concluzia că trebuie să mă străduiesc într-un fel sau altul ca să fiu iubit. Aceasta este principala cauză a problemelor dintr-o relație: mulți oameni nu au suficientă încredere în ei ca să fie autentici. Ascund anumite părți din ei, înăbușindu-și unele sentimente, exprimându-și prea puțin nevoile, jucând un anumit rol, evitând conflictele și ascunzând problemele. Nu au senzația că sunt pe picior de egalitate cu partenerul, ci se simt inferiori într-o privință sau alta. Dacă ne simțim inferiori cuiva (aparent) mai puternic, reacția noastră naturală e să ne supunem (sau să fugim de el). Adaptarea e sora mai mică a supunerii, și ne îndeamnă să facem eforturi pentru a corespunde așteptărilor partenerului nostru aparent mai puternic, ca să-i fim pe plac și să ne accepte. Cu alte cuvinte: sacrificăm o parte din autonomia noastră pentru a sa-tisface dorința de atașament.

Stima de sine nu determină doar cine se află în poziție inferioară și cine, în poziție superioară, ci și gradul de siguranță pe care-l simțim într-o relație. Se poate întâmpla ca doi oameni cu o stimă de sine scăzută să se îndrăgostească unul de celălalt și să pară teoretic egali. Totuși, adesea, unul

dintre ei poate să-și apere fragila stimă de sine păstrând distanța, deci refugiindu-se în autonomie, în timp ce partenerul se adaptează și se agață de primul, simțind așadar o dorință de atașare foarte puternică. În acest caz, un rol important îl joacă, evident, și dinamica relației: cu cât partenerul aparent autonom se distanțează mai mult, cu atât mai puternică va fi teama de a fi abandonat a celuilalt, lucru care-l va împinge să se agațe și mai tare de partener. În această constelație relațională, puterea e deținută de „cel care vrea să-și ia zborul“, iar neputința e resimțită de „maimuța care se agață“. Prin acest dezechilibru de putere, cel care fuge de apropiere se află în poziția mai puternică, superioară, în timp ce partenerul care se agață se simte inferior și dependent. Cel care-și dorește să fie autonom se îndepărtează nu doar în mod activ, prin măsurarea atentă a timpului petrecut împreună și prin menținerea, pe cât posibil, a distanței fizice, ci și în mod pasiv, caz în care, deși este prezent fizic, nu e deschis emoțional și se implică extrem de puțin în relație.

Cel mai fericit scenariu e acela în care doi oameni se întâlnesc *pe picior de egalitate* și simt că au aceeași valoare. Atunci pot împăca dorința de atașament, apropiere și dependență cu nevoia de independență și autonomie. Pentru a avea o relație fericită, cei doi trebuie să aibă încredere unul în celălalt, să fie capabili să se asculte reciproc, să fie empatici, să se poată dărui unul altuia, să fie în stare să cedeze și să ajungă la un compromis. Pentru a fi autonomi în relația de cuplu, ei ar trebui să fie autentici, să-și poată apăra dorințele și nevoile, să poată argumenta, negocia și să se poată certa. Dacă au și anumite valori și interese în comun, vor avea o relație fericită și plină de viață. Scopul acestei cărți este să vă arate cum să ajungeți acolo.

Tiparul meu relațional

Influențele din copilărie sunt extrem de importante dacă vrem să ne înțelegem tiparele de interacțiune. Primele noastre relații de iubire sunt cele cu părinții. Din acestea învățăm dacă merităm să se ocupe cineva de noi și dacă ne putem influența în vreun fel viața. Cu părinții avem experiențe existențiale de atașament și autonomie. Aceste experiențe ne marchează puternic creierul, dar mai ales viața afectivă. E vorba despre condiționări profunde, pe care le asimilăm sub formă de mecanisme psihice subconștiente și pe care le perpetuăm în viața de adult. Acest fapt se datorează, în mare parte, transformărilor majore prin care trece creierul nostru în primii șase ani de viață: experiențele pe care le avem în acest interval creează conexiuni neuronale care ne modelează apoi creierul ca pe o hartă. Am să vă explic asta printr-un exemplu concret: Julia are de doi ani o relație cu Robert, dar se simte adesea singură în cuplu. După stadiul incipient al relației, în care a fost îndrăgostit, Robert s-a îndepărtat din ce în ce mai mult de ea. Muncește foarte mult și are puțin timp pentru Julia, și, chiar și atunci când sunt împreună, pare adesea stresat și absent. Julia se teme foarte mult că-l va pier-de și face multe lucruri ca să-l lege mai strâns de ea, străduindu-se să-i fie pe plac. Julia își amintește cu drag de părinții ei. Erau persoane publice și de aceea o lăsau adesea în grija bonei. Micuța Julia se simțea de multe ori singură și-i era foarte dor de ei. Micuța Julia continuă să existe în femeia adultă, sub forma așa-numitului copil interior. „Copilul interior“ este o metaforă din psihologie ce denumește acea parte a personalității care ne readuce mereu, în mod inconștient, la felul nostru de a fi din copilărie. Comportamentul distant al lui Robert scoate la iveală copilul interior al Juliei, care se simte la fel de singură și de neputincioasă ca pe vremea când părinții ei erau plecați, iar ea rămânea acasă. La fel ca odinioară, nu poate nici acum să aibă vreo influență asupra situației. Robert se încăpățânează să se poarte distant, deși ea l-a rugat de multe ori să dea

dovadă de mai multă apropiere și angajament. Julia se străduiește mult să formeze o legătură emoțională cu Robert.

Sigur că și Robert are un copil interior. Mama lui îl idolatriza și-l ținea mereu foarte aproape de ea. Micul Robert avea mereu sentimentul că nu are voie s-o lase singură, cu atât mai mult cu cât tatăl lui „strălucea“ prin absență. Robert își dădea seama că mama se simte singură și e nefericită, de aceea prelua în mod incon-știent răspunderea pentru nefericirea ei. În consecință, avea adesea un sentiment de vină când voia mai de-grabă să iasă cu prietenii de joacă decât să rămână cu ea. Copilul interior al lui Robert a fost învățat să asocieze o relație de dragoste cu lipsa libertății, cu obligațiile și cu sentimentul de vină. De aceea are adesea senzația că se sufocă în relația cu Julia, motiv pentru care se refugiază în muncă și în alte activități. În această relație, el își dorește libertate și autonomie.

Dacă vor să aibă o relație fericită împreună, Robert și Julia ar trebui să învețe mai întâi să-și înțeleagă fiecare copilul interior, deci să-și conștientizeze tiparele profunde deprinse din copilărie. Numai așa fiecare ar putea să-și schimbe copilul interior și să treacă la următoarea etapă. Robert ar putea afla că e posibil să rămână un om liber și într-o relație stabilă de iubire, iar Julia s-ar putea deschide sufletește și și-ar putea ameliora capacitățile legate de autonomie, ca să nu se mai simtă atât de dependentă de Robert și să nu se mai agațe de el.

Genul meu de partener

Dacă vrem să ne îmbunătățim relațiile sau să găsim un partener cu care să fim fericiți, trebuie să analizăm cât se poate de obiectiv ce a fost în neregulă până acum. Când relația e pe butuci, ni se pare adesea că de vină e celălalt sau destinul, care ne oferă întotdeauna partenerul nepotrivit. Tindem să căutăm cauzele nefericirii în exterior. După părerea mea, cauzele se găsesc arareori în afara noastră; sunt exterioare doar atunci când am fost loviți în mod nejustificat de soartă. Eu pornesc de la premisa că toate problemele la apariția cărora am fi putut contribui – și aici intră toate problemele de cuplu – sunt născute din noi înșine. Poate vi se pare o afirmație exagerată și sunteți tentați s-o contraziceți. Poate aveți un partener care are un comportament foarte dificil, la fel ca Robert în exemplul de mai sus. Dar se pune întrebarea de ce l-ați ales tocmai pe el și de ce îi rămâneți alături. Sau poate aveți impresia că nu ați întâlnit încă partenerul perfect. Sau că vă îndrăgostiți mereu de cine nu trebuie. Sau poate o să mă contraziceți altfel: de ce să am o relație stabilă? N-am chef de așa ceva. Mai bine rămân singur.

Avem tendința să credem că a întâlni persoana potrivită, cu care am putea fi fericiți, e o chestiune de noroc sau de pură întâmplare. În realitate, subcon-știentul nostru, deci copilul interior, are o influență semnificativă asupra faptului că ne îndrăgostim de anumite persoane, și nu de altele. Dacă dau întruna peste persoana nepotrivită, asta are de-a face cu preferințele mele în materie de bărbați/femei, cu partenerul pe care, în mod subconștient, cred că-l merit. Dacă rămân într-o relație complicată, și asta are legătură cu copilul meu interior. Adesea, copilul meu interior este una dintre cauzele pentru care relația nu merge. Dacă sunt de părere că nu am nevoie de o relație stabilă, dacă prefer celibatul sau un număr mare de relații, și asta se datorează programării mele relaționale.

Programarea relațională și genul de partener al fiecăruia se întrepătrund, se intercondiționează. Putem explica acest lucru pornind de la exemplul cu

Julia și Robert: tiparul relațional al Juliei e influențat de faptul că părinții ei o lăsau adesea singură, motiv pentru care copilul ei interior tânjește puternic după afecțiune și iubire. Între atașament și autonomie, Julia înclină deci în favoarea atașamentului și are toate aptitudinile necesare atașării și adaptării: are nevoie de armonie, e dispusă la compromisuri și se străduiește enorm să facă totul corect și să se conformeze așteptărilor lui Robert. Dar îi vine foarte greu să fie autonomă și pe picioarele ei. Are o meserie bună și poate avea grijă de ea însăși, s-a descurcat chiar și atunci când nu avea partener, dar copilul ei interior se teme foarte tare de independență și de singurătate. Într-un plan foarte profund, copilul ei interior nu se simte cu adevărat matur. Julia tânjește după un braț puternic care să o conducă prin viață. Pentru copilul ei interior, cea mai sigură-alternativă e să aibă pe cineva alături. De aceea, Julia caută în partener exact ceea ce-i lipsește ei: un sine puternic și autonom. Și exact asta a crezut (în mod subconștient) că a găsit în Robert. Robert este, ca să zicem așa, un „tip dur“, care emană independență și forță, iar asta îl face teribil de atrăgător pentru Julia.

La rândul lui, copilul din Robert se teme de prea multă apropiere. Ajunge imediat să se simtă captiv și manipulat. Cea mai sigură opțiune pentru el este să se bazeze exclusiv pe sine, așa că balanța lui interioară este înclinată în favoarea autonomiei. De aceea îi plac femei ca Julia, care emană căldură: copilul lui interior se teme de atașament, dar tânjește teribil după el. Julia are deci capacitățile care lui îi lipsesc.

Julia spune despre ea că îi plac „băieții duri“ și îi consideră plictisitori pe cei de treabă și afectuoși. Prin urmare, atâta timp cât nu-și schimbă genul de partener, nu va găsi persoana potrivită. Se va simți mereu atrasă de bărbații care au nevoie de mult spațiu și libertate personală într-o relație, ceea ce pe ea o face nesigură și temătoare. Ar trebui să învețe să fie mai autonomă și mai independentă, pentru că atunci n-ar mai fi nevoită să caute această latură într-un partener aparent puternic, ci ar interioriza-o chiar ea. Ar ajunge să privească altfel bărbații și ar sesiza mult mai repede că unii „tipi duri“ nu sunt atât de duri pe cât par, ci au pur și simplu o problemă de atașament. În consecință, e posibil să înceapă să se simtă atrasă de bărbați

care la prima vedere nu par prea duri, dar care sunt autentici și ancorați în realitate.

Dacă Robert și-ar schimba tiparul relațional, scăpând de teama de apropiere, nu ar mai fi nevoit să fugă de Julia și s-ar putea implica într-o relație caldă și apropiată.

Cei mai mulți dintre noi suntem în situația Juliei și a lui Robert: ne place să găsim în partener ceva ce ne lipsește. Ne căutăm „jumătatea mai bună". În majoritatea cazurilor, dorința aceasta de a ne completa și a ne îmbunătăți pe noi înșine prin partener rămâne inconștientă, iar copilul nostru interior participă în mod activ la căutarea partenerului. Ar vrea să-și vindece rănile căpătate în trecut. În cazul Juliei, rana e faptul că a fost prea mult lăsată singură de părinți. Robert, pe de altă parte, a fost puternic afectat de felul în care mama lui se agăța de el. Numai că încercarea de a remedia problemele din copilărie prin intermediul partenerului de viață deseori eșuează. Copilul interior al lui Robert trebuie să caute vindecare în el însuși. Cu cât devine mai sănătos, cu atât va fi mai capabil să aibă o relație, și atunci îi va fi mult mai ușor să recunoască partenera potrivită. Poate că, în acest caz, trebuie să iasă dintr-o relație existentă, dar e posibil și să învețe s-o aprecieze și s-o iubească mai mult pe partenera pe care deja o are.

Bărbatul tipic, femeia tipică

Între bărbați și femei există diferențe de comportament. E vorba oare despre condiționări genetice sau despre deprinderi? După o perioadă lungă în care a fost la modă să se presupună că există diferențe înnăscute între sexe, această ipoteză fiind susținută de câteva studii, în prezent cercetările arată că diferențele genetice dintre femei și bărbați sunt mai degrabă orientative și că, practic, stereotipurile sociale cu care cresc copiii sunt cele care creează diferențele de comportament și de gândire dintre sexe. Aceasta este concluzia unui studiu amplu al cercetătoarei americane Lisa Eliot.

În orice caz, din motive genetice și/sau datorită educației, circa două treimi dintre bărbați sunt ancorați mai degrabă la polul autonomiei, în timp ce două treimi dintre femei sunt mai degrabă interesate de atașament. Ce consecințe are acest fapt asupra comunicării și comportamentului indivizilor? Înainte de toate, bărbații sunt mai interesați de fapte, în timp ce pentru femei prioritare sunt relațiile. În general, bărbaților le vine mai ușor să se distanțeze de o situație și să ia decizii foarte raționale. Femeile sunt mai axate pe cooperare și cântăresc consecințele pe care deciziile lor le vor avea asupra altora. Când îi povestește lui Robert despre o problemă pe care o are cu o prietenă, Julia se așteaptă ca Robert s-o asculte și să empatizeze cu ea. Pe de altă parte, Robert își bate capul să găsească o rezolvare la problema Juliei. Însă Julia nu asta vrea să audă – rezolvarea îi va veni probabil chiar ei în minte, în cursul conversației. Ea e interesată doar de compasiunea lui Robert.

Psihoterapeutul și autorul Björn Süfke are o explicație plauzibilă pentru această problemă de comu-nicare des observată între bărbați și femei. Süfke afirmă că, în procesul de socializare al bărbaților, slăbiciunile nu sunt dezirabile; în mod tradițional, neputința, neajutorarea, tristețea, teama și rușinea sunt permise mai degrabă femeilor. Băieții învață de la vârste fragede să-și înăbușe așa-numitele sentimente de slăbiciune. Bucuria și furia sunt însă legitime. Reamintesc: furia, sau agresivitatea, este o emoție

asociată autonomiei. Când Julia e tristă și se simte cam neajutorată pentru că are un conflict cu cea mai bună prietenă a ei, Robert e năpădit de o senzație neplăcută, pentru că nu vrea să aibă de-a face cu asemenea sentimente. Și totuși așa funcționează empatia: intri în contact cu propria ta tristețe pentru a simți tristețea celuilalt. Dacă această legătură interioară cu propriile sentimente ni se pare periculoasă, vom ignora emoțiile pe care le exprimă celălalt de teamă că ele ar putea trezi aceleași sentimente în noi. Prin urmare, lipsa de empatie este o formă de apărare împotriva propriilor sentimente de slăbiciune pe care omul nu vrea să le simtă. Empatia este însă una dintre aptitudinile elementare pe care le folosim pentru a ne ataș a. Dificultățile întâmpinate de unii bărbați (și femei) de a empatiza cu partenerul le reduc, prin ur-mare, capacitatea de a se ataș a.

Dacă vă numărați printre oamenii cărora le displace empatia, aș vrea să vă recomand următorul lu-cru: dați-vă voie, în primul rând, să simțiți sentimentele care vădesc slăbiciune, iar apoi acceptați-le pe ale semenilor. Puteți intra în contact cu propriile sentimente concentrându-vă în mod conștient asupra lor. Dacă simțiți că vă cuprinde un vag sentiment de tristețe, nu-l alungați imediat, așa cum faceți de fiecare dată; procedați exact invers: lăsați-l să existe în interiorul dumneavoastră. Fiți fără grijă, senzația nu va dura la nesfârșit și nici nu vă va cuprinde pe de-plin. Sentimentele sunt întotdeauna trecătoare – atât cele pozitive, cât și cele negative. Cu cât veți fi mai ancorat în propriile sentimente, cu atât mai puțin enigmatice vi se vor părea sentimentele semenilor.

Pentru că sunt mai degrabă atrași de lucrurile concrete, bărbații preferă să vorbească despre fapte, nu despre relații, și să se întâlnească pentru a duce la îndeplinire sarcini de interes comun. Pentru bărbați, „traiul la comun“ este o formă plăcută de intimitate. Asta înseamnă să meșterească împreună la o mașină, să meargă la pescuit, să navigheze sau să joace golf. Pe de altă parte, în discuțiile și acțiunile lor, femeile re-laționează mai strâns.

În plus, în relațiile dintre bărbați, concurența și competiția joacă un rol mai important decât la femei. Bărbaților le place să rivalizeze unul cu celălalt, să arate ce pot. Competiția ține de domeniul autonomiei, deoarece în contextul ei nu se pune întrebarea: „Ce avem în comun?“, ci întrebarea: „Ce pot face eu mai bine?“ Având în vedere că femeile înclină în general

spre polul atașamentului, ele se concentrează mai mult pe ceea ce au în comun: pentru ele e mai important să creeze o punte de înțelegere decât să-și măsoare abilitățile între ele. Acest lucru e evident încă din copilărie: fetelor le place să joace jocuri pe care le pot crea împreună, în timp ce băieților le place să concureze și să se lupte între ei. Când se întâlnesc două cupluri, deseori se întâmplă ca bărbații să-și bată ore în șir capul cu politica, în timp ce femeile vorbesc despre probleme personale. Dar la fel de bine se poate ca femeile să fie înclinate spre fapte și lucruri concrete și să manifeste spirit competitiv, iar bărbații să fie calzi și empatici. Aici vorbim doar despre majorități statistice – ambele sexe dispun de toate aceste aptitudini și își pot antrena și întări aptitudinile mai slab dezvoltate. Amândouă categoriile de aptitudini au propriile avantaje. Important e ca ambele sexe să ajungă să înțeleagă deosebirile dintre ele și să nu se judece unul pe celălalt, ci să se prețuiască. Femeile pot încerca să fie mai sigure pe ele și să-și utilizeze capacitățile de argumentare, iar bărbații pot deveni mai empatici, pot rezona mai mult și concura mai puțin.

Teama de a nu pierde ființa iubită stârnește pasiuni, siguranța plictisește

Oamenii care suferă de frica de angajament sunt fa-miliarizați cu următorul fenomen: atunci când sunt siguri de sentimentele partenerului, nu mai sunt atrași de el. Dacă partenerul îi lasă să se chinuie în incertitudine sau dacă are un comportament contradictoriu, rămân îndrăgostiți lulea și permanent în priză. E vorba aici despre frica pasivă și frica activă de angajament. Partenera pasivă este în exemplul nostru Julia, care se agață de Robert. Partenerul activ, care păstrează mereu distanța, e Robert. Cine e activ și cine, pasiv diferă de la un cuplu la altul, dar rolurile se mai pot schimba și înăuntrul aceluiași cuplu. De exemplu, dacă Julia i-ar întoarce spatele lui Robert pentru că a cunoscut un alt bărbat, atunci ar fi foarte probabil ca în Robert să se reaprindă iubirea și el să lupte pentru ea. Într-o relație anterioară, pe care a avut-o cu Valerie, Robert a jucat el însuși rolul pasiv. Valerie era când pătimașă, când nesuferită, și avea un comportament extrem de schimbător. El era nebun după ea.

Pe de altă parte, Julia s-a despărțit de Chris, fostul ei prieten, ca să fie împreună cu Robert. În relația anterioară, Chris era cel mai afectuos, lucru care a plictisit-o pe Julia pentru că atașamentul lui i se părea un semn de slăbiciune. În parteneriatul cu Chris, ea jucase rolul activ.

Ce se întâmplă de fapt? Atât timp cât nu mă simt sigur de partener într-o relație (stare care poate să apară chiar și în cadrul unei căsnicii care durează de-o viață), îmi dispare teama că-mi voi pierde autonomia, în timp ce teama de abandon, deci și dorința de atașament, e foarte activă. Cu alte cuvinte, mi se activează *sistemul de atașament* din creier. Un om cu sistemul de atașament activat vrea să lege neapărat de el obiectul dorinței și intră într-o stare de alertă maximă. E condus de teama de abandon și vrea să facă tot ce-i stă în putere pentru a prelua controlul asupra situației. Un sistem de atașament activat produce următoarele „simptome“:

- Te simți îndrăgostit până peste cap și ești în permanență atras de partener;
- Abia te mai poți gândi la altceva decât la el;
- Îl idealizezi și-l pui pe un piedestal;
- Speri neîncetat la un final fericit și ca partenerul să se implice cu adevărat în relație;
- Încerci să-l convingi, prin tot felul de trucuri și încercând să fii perfect, că ești omul potrivit pentru el;
- Te prefaci indiferent sau încerci să-i stârnești gelozia, ca să-l legi de tine;
- Trăiești într-o permanentă nesiguranță și cu teama că-l vei pierde, ceea ce-ți poate provoca o stare de profundă tristețe;
- Te consideri dependent de el;
- Simți că propriul tău comportament față de el este în neregulă.

Activarea sistemului de atașament și teama de abandon, care stă la baza lui, sunt resimțite sub forma unei îndrăgostiri profunde, euforice. Îndrăgostirea nu are nicio legătură cu iubirea. Iubirea e un sentiment mai sigur, profund și liniștit. Când partenerul dă semnale contradictorii și nu vă simțiți sigur de el, sistemul de atașament rămâne activat, chiar dacă sunteți de mai multă vreme împreună sau alergați de mai multă vreme unul după celălalt. Tocmai pentru că sistemul rămâne atât de mult timp activat, partenerii cred că e vorba de o mare iubire cum întâlnești doar o dată în viață. De fapt, cea care stârnește atât de mult pasiunea e teama de abandon.

În relația cu Valerie, Robert a suferit de teama de abandon și de aceea și-a amorsat sistemul de atașament. Aceasta i-a creat iluzia unei mari iubiri. Nici până azi nu s-a eliberat definitiv de Valerie și-și închipuie că a fost marea lui iubire. La rândul ei, Julia nu a avut sistemul de atașament activat în relația cu Chris, pentru că acesta îi dădea mult mai multă siguranță. Când l-a cunoscut pe Robert, care i-a trimis de la început semnale ambivalente și contradictorii, sistemul de atașament i s-a amorsat. Din păcate, a confundat teama de abandon cu iubirea și l-a înlocuit pe Chris, care era capabil să aibă o relație și împreună cu care ar fi putut fi fericită, tocmai cu Robert, care evită să se atașeze.

Dispariția bruscă a sentimentelor și alte tehnici de distanțare

Perioada incipientă a unei relații este adesea caracterizată de o oarecare nesiguranță de ambele părți. De cele mai multe ori, ambii parteneri își doresc să se asigure de dragostea celuilalt. Dorința de a înlănțui persoana iubită este strâns legată de stima de sine. O respingere suferită în dragoste ne afectează masiv respectul de sine, în timp ce o cucerire reușită ni-l întărește. Prin activarea sistemului de atașament, care are loc în momentul când ne îndrăgostim, vrem să preluăm controlul asupra situației și să ne întărim stima de sine. Sistemul de atașament se calmează abia după ce am obținut obiectul dorinței, adică după ce ne-am confirmat propria valoare și, înainte de toate, ne-am împlinit dorința de atașament. Chiar dacă legătura e asigurată însă, într-un om care se teme de atașament, cum e Robert, se poate înfiripa teama de pierdere a autonomiei. Odată intrați într-o relație stabilă, acești oameni se simt brusc copleșiți de așteptările partenerului și regretă promisiunile făcute și faptul că au cedat primului imbold al pasiunii. Deodată, nu se mai simt bine, ci îngrădiți. Acum intră în alertă *sistemul lor de autonomie*, ceea ce conduce adesea la *dispariția bruscă a sentimentelor*. Senzația de îndrăgostire se diminuează, partenerul își pierde enorm din atractivitate. De îndată ce Robert a avut impresia că e sigur de dragostea Juliei și că o are la degetul mic, a început să se simtă sufocat de așteptările ei. Din acel moment, a asociat-o în mod inconștient cu mama lui acaparatoare, plină de așteptări. Atât timp cât nu se simțea prea sigur de Julia în relația lor, era controlat de teama de a fi respins. În acea fază, era inte-resat doar s-o cucerească și să se asigure că e a lui. Odată depășită faza incipientă a îndrăgostirii, sistemul de autonomie e preocupat să mențină o distanță de siguranță necesară, fapt care poate duce chiar la o despărțire. Caracteristicile unui sistem de autonomie activ sunt:

- Cauți partenerul perfect;

- După ce ți-ai prins partenerul în mreje, treci la etapa în care îl pui sub lupă: îți concentrezi toată atenția asupra slăbiciunilor sale, care ies la iveală atât de pronunțat, încât începi să te îndoiești că e omul potrivit pentru tine;
- Tu ești cel care dictează apropierea și distanțarea în cadrul relației, adică exerciți un puternic control unilateral asupra momentelor în care partenerul are voie să fie aproape de tine;
- Nu faci planuri pentru un viitor comun și eviți să-ți iei orice fel de angajament;
- Partenerul e văzut ca un intrus în propria ta casă dacă rămâne mai mult timp în locuința ta;
- Ai îndoieli în privința relației și te gândești să te desparți;
- După momentele de intimitate, te retragi și restabilești distanța față de el;
- Adesea nu ești disponibil pentru partener;
- Când intri în legătură cu el, devii opac;
- Îți pierzi interesul pentru sexul cu partenerul;
- Reduci la minimum timpul petrecut împreună cu el;
- Identifici o mulțime de potențiali parteneri atractivi și/sau gravitezi în jurul unui „fost“;
- Începi o aventură și/sau îți înșeli partenerul.

În spatele sistemului de autonomie se ascunde teama exagerată de abandon și/sau teama exagerată de a fi acaparat de partener. Lucrurile merg adesea mână în mână: partenerul excesiv de adaptabil și cu o stimă de sine redusă e de părere că, pentru a fi pe placul celuilalt, trebuie să-i împlinească toate dorințele și să cedeze voinței lui. În consecință, celălalt se opune din ce în ce mai tare pentru că nu vrea să-și piardă identitatea și, ca atare, se distanțează. Procesele acestea interioare rămân adesea inconștiente – cei afectați de acest fenomen încep doar să aibă îndoieli puternice și se întreabă dacă și-au găsit omul potrivit.

Teama de a fi acaparat este pură proiecție – o frică interioară pe care o arunci asupra celuilalt. Ea rezultă din sentimentul puternic că trebuie să te adaptezi așteptărilor partenerului. Cei care o resimt nu au învățat în copilărie că pot *participa la modelarea* unei relații, ci că trebuie să tacă din gură și s-o îndure. Așadar, de îndată ce sunt siguri de partenerul lor, acesta se transformă într-un dușman care vrea să-i manipuleze și să-i acapareze.

Singura modalitate pe care o pot percepe de a modela legătura cu celălalt este retragerea în sine și ieșirea din relație.

Însă sentimentul de îngrădire apare la nivel psiho-logic abia atunci când parteneriatul capătă caracter constrângător. Definiția „constrângerii“ poate varia în funcție de profunzimea fricii de angajament. Unele relații se rup încă din perioada în care partenerii flirtează, altele, abia după căsătorie. Retragerea are loc mereu atunci când partenerul temător capătă impresia subiectivă că: „Treaba devine serioasă“ sau: „Nu mai ies din asta“.

Cel care se află, dimpotrivă, în rolul pasiv, cum e Julia, crede în mod eronat că a găsit marea iubire și că nu poate trăi fără omul respectiv, adică nu va mai găsi pe nimeni cu care ar putea să fie fericit. Dacă sistemul de atașament e puternic activat, partenerul e idealizat peste măsură. Oamenii aflați într-o astfel de poziție inferioară se simt de-a dreptul dependenți, neputincioși, la cheremul celuilalt. Repet: acest gen de dependență nu are nicio legătură cu dragostea.

Însă atât Julia, cât și Robert pot avea parte de un final fericit. Voi explica pe parcurs cum se poate ajunge acolo.

Alte cauze ale dispariției sentimentului de iubire

Există și alte motive pentru care partenerul, dorit la început, își pierde brusc din atractivitate. Nu doar pericolul îngrădirii și al pierderii autonomiei îi face pe unii oameni să se sperie de relațiile apropiate, ci și teama excesivă de abandon. Vorbim aici despre indivizi *anxioși care evită să se atașeze*. Acești oameni ridică bariere interne și externe ca să nu riște să fie răniți. Se tem că partenerul i-ar părăsi dacă s-ar încrede în el și și-ar deschide cu adevărat sufletul în fața lui. Zidul de protecție invizibil e ridicat de regulă abia atunci când celălalt se implică realmente într-o relație cu ei. Atât timp cât nu sunt siguri, e posibil să simtă dragoste și o dorință puternică. Logica acestui fenomen este următoarea: dacă nu sunt sigur de ceva, nici nu-l pot pierde. O parte dintre acești indivizi anxioși-evitanți rămân blocați în faza entuziasmului inițial, îndrăgostindu-se de persoane total indisponibile.

Nu mă pui în valoare!

Intoleranța față de propriile slăbiciuni poate juca un rol esențial în dispariția, ba chiar în înăbușirea de la bun început a sentimentului de dragoste. Oamenii care se preocupă excesiv de propria imagine și se străduiesc să lase o impresie bună pot suporta cu greu slăbiciunile partenerului, deoarece și el trebuie să se încadreze în standardele pe care și le aplică lor înșiși: ar trebui să fie prezentabil în toate privințele și să-i pună și pe ei în valoare. Altfel, vanitatea acestor oameni va suferi o lovitură puternică. Vorbim aici despre *narcisism*. Narcisiștii au o stimă de sine labilă pe care o compensează prin aspirația către perfecțiune și grandoare, motiv pentru care, atunci când apar în public, lasă adesea impresia că sunt siguri de ei. Partenerii lor funcționează pe post de extensie a imaginii narcisiștilor și sunt bombardați cu critici dacă greșesc. Narcisiștii activi își critică fără menajamente partenerii (dar și pe alți oameni). Le vânează slăbiciunile, dar

în același timp se protejează de autocritica excesivă. Proiectează inferioritatea pe care o percep în ei înșiși asupra partenerului, care, în mod inevitabil, începe să se simtă așa cum nu vrea să se simtă narcisistul, adică insuficient de bun și inferior. Un alt motiv al agresivității narcisiștilor este faptul că sunt foarte ușor de rănit: până și cea mai neînsem-nată critică îi poate face furibunzi. Sunt adesea genul de oameni anxioși-ezitanți în privința atașamentului. De îndată ce au senzația că partenerul nu-i iubește destul, sar la ceartă sau pun punct relației. Și nu au nevoie de prea multe motive ca să se simtă respinși. Pe de altă parte, se pot apropia din nou de partenerul lor după ce s-au despărțit și se întâmplă des să aibă relații intermitente. Voi reveni cu detalii asupra problemelor pe care le au persoanele narcisiste în relațiile sentimentale în subcapitolul „Mecanisme psihice defensive ale personalității narcisiste“.

Mai bine tu decât nimic

Există și oameni care nu suportă să fie singuri și care tind să se atașeze de un partener pe care nu-l plac prea mult, conform zicalei: „Nu lăsa vrabia din mână pentru cioara de pe gard“. E o capcană în care pot cădea uneori persoanele extravertite, căci ele suportă singurătatea mult mai greu decât introvertiții. După ce teama de singurătate a fost astfel atenuată, încep să iasă la iveală slăbiciunile partenerului, trecute cu vederea și nerecunoscute până atunci, încât extravertitul ajunge la concluzia: „Ce-ar fi să mă uit în jur după un partener mai bun?“ Fără îndoială, mulți dintre cititori se vor întreba: „Dar cum îmi dau seama dacă partenerul meu este nepotrivit sau dacă am eu îndoieli atât de mari doar din teama de angajament?“ Puteți găsi răspunsul la această întrebare în două moduri: 1. Gândiți-vă bine: care a fost adevăratul motiv pentru care ați intrat în relația cu acest partener? Ce-ați văzut atât de atrăgă-tor la el? Ce temeri ați simțit atunci? 2. Întrebați-vă, apelând la rațiune, dacă slăbiciunile pe care le ob-servați la partener sunt *cu adevărat* atât de mari încât să poată justifica obiectiv răcirea sentimentelor. Adesea cei aflați în această situație conștientizează de fapt că, din punct de vedere rațional, critica lor este exagerată. Cândva, unul dintre participanții la un seminar de-al meu mi-a explicat că încheiase relația cu fosta lui prietenă pentru că i se părea că fata era cu trei centimetri mai scundă decât și-ar fi dorit el. Omul știa că, rațional vorbind, motivul era rizibil. În reali-

tate, îndărătul atitudinii lui critice față de fosta prie-tenă se ascundea o teamă uriașă de atașament.

Așa cum am mai spus, oamenii exagerat de adaptabili nu-și accesează cu ușurință propriile sentimente și nevoi. De aceea, mulți dintre ei nu sunt siguri că și-au găsit partenerul potrivit și se îndoiesc că-l vor cu adevărat – sau se întreabă dacă nu cumva sunt în relație cu el doar pentru că nu vor să-l rănească sau pentru că nu suportă singurătatea. Accesul limitat la propriile sentimente le îngreunează luarea unei decizii clare în favoarea sau în defavoarea partenerului.

Nu am voie să mă despart!

Un alt motiv pentru care tot căutăm nod în papură partenerului sau potențialului partener poate fi convingerea subconștientă că „nu am voie să mă despart“, așa cum am pomenit deja în capitolul „Adaptare și autoafirmare“. Mai ales oamenii hiperadaptabili sunt cei care nu pot gestiona această problemă, fiindcă ei sunt convinși că nu au voie să dezamăgească pe nimeni. Dacă n-am voie să dezamăgesc, atunci n-am voie să mă despart nici măcar atunci când îmi dau seama că nu mi-am ales partenerul potrivit sau când, din anumite motive, relația nu-mi mai face bine. Bineînțeles că această rezervă interioară face persoa-nele în cauză să ezite când vine vorba să se implice într-un parteneriat solid. Partenerul trebuie să fie perfect ca să merite riscul lor de a intra într-o „relație veșnică“. Până și micile slăbiciuni ale celuilalt îi determină pe acești oameni să facă un pas înapoi, speriați de perspectiva unei relații stabile. Le vine mai ușor să aibă relații pasagere. Dacă ajung însă la concluzia că au găsit partenerul perfect, apare o nouă problemă: ei înșiși nu se simt la înălțime. Pentru că oamenii hiperadaptabili au întotdeauna și o problemă cu respectul de sine, sunt convinși că nu pot păstra un partener perfect, lucru care-i poate face să evite o relație stabilă cu acesta sau ca, după momentele de intimitate, să se distanțeze mereu de partener. Din cauza acestei dinamici apropiere–depărtare pot rămâne în relații absolut nefericite, fideli convingerii lăuntrice că nu au voie să se despartă, însoțită frecvent de o teamă uriașă de singurătate.

Nu pot avea încredere în nimeni

În fine, o traumă relațională trăită la o vârstă timpurie poate contribui și ea la pierderea bruscă a sentimen-telor de iubire față de cel de lângă noi. Oamenii care, în primii ani ai copilăriei, s-au aflat complet în puterea altora sau au fost victime ale unor abuzuri trupești ori sufletești, au învățat că atașamentul este o amenințare existențială. Prea multă apropiere îi sperie pentru că le aduce aminte de experiențele deprimante de atașare pe care le-au avut mai demult. Ca să supraviețuiască, fac ceea ce au învățat încă din copilărie: se deconectează de la universul afectiv. Nu e vorba despre un proces conștient, ci despre un reflex pe care eu îl numesc „tanatoză“ – a face pe mortul. În limbajul de specialitate al psihologiei, acest fenomen se numește „disociere“: persoanele în cauză au învățat să se înstrăineze aproape complet de corpul și de sentimentele lor ca să nu simtă că sunt rănite. Dacă vor să-și proceseze amintirile traumatizante la maturitate, e foarte important să învețe cum să-și simtă din nou corpul și pe ei înșiși. Ceva mai încolo voi explica mai detaliat ce posibilități de vindecare există după experiențe din relații traumatice.

Digresiune: Îmi place să trăiesc singur

E posibil ca o parte dintre cititori să aibă impresia că asta nu e o carte pentru ei fiindcă ei sunt celibatari convinși. Celibatarii convinși susțin că nu au chef de compromisuri și nici de tot stresul unei relații. Mulți afirmă de asemenea că nu sunt pregătiți să-și sacrifice libertatea sexuală pentru o relație stabilă. Nu se poate aduce nicio obiecție la această atitudine atâta vreme cât persoanele în cauză simt că au într-adevăr libertatea de a alege. Însă, de multe ori, nu este chiar așa. Mulți celibatari convinși preferă singurătatea pentru că pot trăi doar singuri, nu și într-o relație. Au adesea o frică profundă de angajament, de cele mai multe ori subconștientă. S-au ancorat deci puternic la polul autonomiei – se simt liberi și autonomi doar dacă nu au o relație stabilă. Copilul lor interior asociază orice relație de iubire cu suferința și nefericirea, fie pentru că într-o relație se simte înlănțuit și îngrădit, fie pentru că în sinea sa e ferm convins că oricum va fi părăsit și va rămâne cu inima frântă. Unii oameni au suferit în copilărie și în adolescență adevărate traume de atașament, încât, pentru copilul lor interior, o relație apropiată înseamnă doar frică și groază. Se simte cel mai protejat atunci când e singur și asociază orice legătură cu o stare de vulnerabilitate, de supunere și cu samavolnicia.

Personal, nu cunosc niciun celibatar care preferă cu adevărat să fie singur în loc să trăiască o frumoasă relație de dragoste. Celibatul reprezintă, pentru cei în cauză, doar răul mai mic. Răul mai mare este să fie captivi într-o relație nefericită sau să fie părăsiți. Unii cred că oricum nu-și vor găsi un partener și că nu pot fi iubiți. Alții au sentimentul că, în orice caz, nu vor găsi un om cu adevărat potrivit. Alții aleargă după aventuri sexuale trecătoare, cu care încearcă să-și satisfacă în mod inconștient dorința de apropiere, fără a și-o împlini cu adevărat.

Sigur că anumiți cititori se vor întreba de ce sunt eu atât de sigură că noi, oamenii, preferăm o relație stabilă în locul celibatului. Răspunsul e

următorul: pentru că avem înscrise legăturile amoroase în gene. Noi, oamenii, suntem programați să intrăm în relații exclusive. Cercetătoarea americană Helen Fisher a efectuat multe studii pe această temă și a ajuns la următoarele concluzii: sentimentul de îndrăgostire ne ajută să luăm hotărârea de a ne opri la un partener ca să avem urmași. După ce s-au născut însă urmașii, pasiunea ar trebui să dispară, deoarece altfel tinerii părinți s-ar ocupa doar unul de celălalt și și-ar neglija odraslele. În cazul ideal, îndrăgostirea e înlocuită de un sentiment de iubire, deci legătura devine mai liniștită, dar mai durabilă. Acest lucru e necesar ca să le putem oferi copiilor, care au nevoie de mulți ani ca să crească și să devină independenți, stabilitatea unei familii, indispensabilă pentru prosperitatea lor. Natura i-a dat bărbatului un instinct sexual pronunțat, ca să-și răspândească genele cât mai larg, în timp ce femeile se plictisesc abia după ce s-au culcat deja de două sute de ori cu același bărbat, pentru că și gena lor vrea să-și extindă aria de răspândire și să preîntâmpine consangvinitatea. În consecință, suntem înclinați să avem relații stabile, dar și aventuri ocazionale.

După cum am spus, nu e nimic de obiectat împotriva celibatului. E chiar de preferat unei relații nefericite. Cu toate acestea, fiecare celibatar convins ar trebui să se uite adânc în inima lui ca să-și dea seama dacă într-adevăr asta e ceea ce-și dorește sau dacă nu cumva dorința înnăscută de atașament e ascunsă și reprimată din cauza unor temeri și experiențe negative. Cine dorește este invitat să-și analizeze, și eventual să-și modifice, preferințele de „celibatar convins“ cu ajutorul acestei cărți.

Influență sau genă?

Poate vă întrebați dacă genele noastre nu au cumva o contribuție importantă la modul în care ne modelăm relațiile și în care privim lumea. Genele ne influențează în principal trăsăturile de caracter, preferințele și antipatiile. Am scris despre aceste lucruri o carte întreagă, intitulată *So bin ich eben!* (*Așa sunt eu*). Puteți intra pe pagina mea de internet, stefaniestahl.de, și veți găsi un test de personalitate gratuit, care vă schițează profilul psihologic.

Genele nu numai că determină multe dintre trăsăturile noastre de caracter, ci ne influențează și tiparele de atașament și autonomie. E lucru dovedit că venim pe lume cu dorințe diferite de apropiere și distanțare. Există așa-numiții „copii lipicioși“ și copii care au, comparativ cu primii, o nevoie mai redusă de alint.

Genele influențează și felul în care ne percepem propria valoare. Extravertiții, de exemplu, sunt mai puțin înclinați să aibă temeri și sunt, de cele mai multe ori, mai siguri pe ei decât oamenii introvertiți, care trec prin viață mai gânditori și mai circumspecți. Extra-vertirea și introvertirea ca trăsături de caracter sunt puternic determinate genetic. Tiparul nostru relațional e rezultatul particularităților moștenite și al influențelor primite din mediu.

Un rol important îl joacă aici așa-numita *compatibilitate părinte–copil*. De exemplu, când o mamă care are nevoie, prin firea ei, de foarte multă dragoste naște un copil mai puțin iubitor de alinturi, mama va fi probabil frustrată și e posibil să se simtă chiar respinsă. Asta poate complica atașamentul ei față de copil și o poate împinge să se apropie cu atât mai mult de fratele sau sora lui, mai receptivi la afecțiune. Dacă mama este însă prea puțin empatică, atunci e posibil să nici nu observe că odrasla ei nu vrea să fie alintată în permanență și că e probabil sufocată de dorința ei de apropiere, pe care copilul lipsit de apărare trebuie s-o suporte. O asemenea situație poate duce, în cursul dezvoltării ulterioare a copilului, la apariția unei nevoi puternice de autonomie și de libertate, poate să-l facă de-a

dreptul alergic la nevoia de apropiere a partenerului sau potrivnic unei relații de dragoste constrângătoare. Indivizii care suferă de o frică activă de angajament vin pe lume cu un temperament mai degrabă sobru, obiectiv. Adesea, cei care caută apropierea și se agață de partener s-au născut deja cu o personalitate care are nevoie de multă iubire și de armonie.

Dacă ne gândim deci la influențele mediului asupra noastră, ne putem pune întrebarea ce caracteristici am avut de la naștere și cât de compatibili au fost cu ele părinții noștri sau în ce măsură au acceptat predispozițiile noastre naturale.

Casa părintească, teren de antrenament pentru relațiile noastre afective

După cum am mai spus, primii ani de viață sunt de o importanță deosebită în conturarea tiparelor noastre interioare, deoarece în acest timp parcurgem etape importante în dezvoltarea creierului. Apar astfel condiționări profunde, pe care le mai numim *influențe*. Ele determină felul în care ne percepem pe noi înșine și în care interpretăm realitatea din afara noastră.

Evident, în afară de părinți, sunt și alte persoane și alți factori care ne determină caracterul. Și, oricât de importanți ar fi primii ani de viață, anii ulteriori, mai ales pubertatea, pot adăuga experiențe decisive care ne pot influența tot restul vieții. În plus, suntem într-un permanent proces de dezvoltare până la moarte și putem acumula experiențe noi, din care putem învăța. Există două motive pentru care mă concentrez atât de puternic asupra primilor ani de viață: pe de-o parte, aceștia au o influență deosebită asupra individului; pe de alta, nu vreau să complic prea mult lucrurile. Cartea ar deveni prea voluminoasă dacă aș cuprinde în reflecțiile mele toate traumele posibile pe care ni le pot provoca diverse evenimente și persoane de-a lungul vieții. Dar vă invit s-o faceți dumneavoastră. Toate considerațiile mele despre părinți se pot aplica și altor figuri de atașament sau evenimente din viață. Și exercițiile pe care le voi prezenta ceva mai încolo în carte le puteți pune în practică adaptându-le situației dumneavoastră. Dacă în exercițiu scrie: „În cazul meu, răi au fost nu părinții, ci un frate, o bunică, colegii...“, vă invit să reflectați asupra experiențelor pe care le-ați trăit cu acele persoane.

Percepția noastră e determinată de tiparele subcon-știente pe care ni le-au modelat experiențele de viață. Nu putem percepe lucrurile în mod obiectiv. Asta nu e o idee nouă – filosoful grec antic Epictet spunea că: „Nu lucrurile sunt ceea ce ne îngrijorează, ci ceea ce ne imaginăm noi despre ele“. De aceea, unii psihologi și filosofi preferă să vorbească nu despre felul cum

receptăm realitatea, ci despre cum o creăm. Asta înseamnă că fiecărei situații îi asociem o semnificație subiectivă la care apoi reacționăm, așa cum am exemplificat mai devreme cu cazul Juliei și al lui Robert. Prin urmare, nu reacționăm la evenimentele exterioare, ci la *interpretarea* pe care o dăm acestor evenimente. Dacă Robert uită că a stabilit o întâlnire cu Julia, ea nu va trage concluzia, care ar fi corectă, că Robert nu ia suficient de în serios relația lor, ci i se pare că: „Eu nu contez“. Ea a căpătat această convingere interioară, o adevărată credință, din copilărie, iar Robert i-o readuce mereu în memorie. Un eveniment obiectivabil (întâlnire uitată) este deci interpretat („Eu nu contez“), iar pe baza interpretării iau naștere un sentiment (rănirea) și, din el, o reacție (plâns, reproșuri, văicăreli). Și la fel se întâmplă cu noi toți: vedem adesea comportamentul altor oameni prin prisma experiențelor din copilărie.

Dacă vrem să ne înțelegem tiparul relațional, trebuie să ne ocupăm de influențele care au acționat asupra noastră în copilărie. Pentru asta nu e nevoie să ne cercetăm cele mai ascunse cotloane ale sufletului și să ne trecem în revistă întreaga copilărie; e suficient să gă-sim firul călăuzitor și să înțelegem. Revin de aceea succint la condițiile de dezvoltare din copilărie care ne-au marcat dorința de atașare, capacitatea de a fi autonomi și respectul de sine.

Încrederea primară și stima de sine oglindită

Oamenii vin pe lume cu nevoi elementare de natură fizică și psihică. Nou-născutul este mai întâi dominat de senzații fizice: foamea, setea, frigul, suptul, hrănirea, spălatul, înfășatul, mângâiatul – primele interacțiuni cu figurile de atașament sunt prin contactul cu pielea acestora. Nevoia de atașament a sugarului e satisfăcută de manipulările fizice ale îngrijitorilor lui – sau, într-un caz nefavorabil, nu e împlinită ori nu e împlinită suficient. În primul an de viață se formează fie așa-numita încredere primară, fie neîncrederea primară. Dacă, în etapele de sugar și copil mic, i se acordă atenție atunci când strigă, este ținut în brațe, mângâiat și hrănit, atunci copilul capătă încredere în această lume și în alți oameni, o încredere care se manifestă prin senzația lui că e bine-venit. Dar copilul află câte ceva despre valoarea lui nu doar din îngrijirile fizice care i se acordă, ci și din mimica principalelor figuri de atașament. Dacă părinții râd radioși când îl privesc, cel mic intuiește în mod reflex că părinții sunt bucuroși și fericiți să-l aibă. În termeni psihologici, e vorba despre *stima de sine oglindită*. Aceasta este o condiționare profundă, care ne rămâne întipărită o viață întreagă: aspirăm la recunoașterea venită de la semenii noștri și suntem rușinați când ne simțim respinși. Dorința de recunoaștere și teama de respingere sunt stimulente umane profunde în slujba nevoii noastre de atașament. Dacă ne-ar fi totuna și nimic nu ni s-ar părea penibil, atunci nu am fi capabili să ne adaptăm. Am fi, în cel mai profund sens al cuvântului, asociali. Nevoia puternică de a fi recunoscuți pentru propria noastră valoare și sentimentul de rușine, care este un factor de presiune emoțională, ne reglează comportamentul în societate.

Măsura în care părinții ne satisfac nevoile psihice de bază depinde, în mare măsură, de capacitatea lor de atașament și de empatie. *Empatia părintească* e criteriul principal de evaluare a capacității de a fi părinte. După cum am scris deja mai sus, empatia e puntea dintre mine și tine, deci

o componentă esențială a capacității noastre de a ne atașa. Tocmai în primii ani de viață, când nu-și poate formula nevoile, sugarul și copilul mic au nevoie ca persoanele care îi îngrijesc să poată empatiza cu nevoile lor. Dar chiar și când copilul mai crește, e foarte important ca părinții – sau cel puțin unul dintre ei – să poată empatiza cu dorințele, bucuriile și suferințele lui. Datorită empatiei, copilul ajunge la concluzia că e bun așa cum e și că sentimentele lui sunt îndreptățite, ceea ce înseamnă că, în același timp, învață să-și regleze sentimentele și comportamentul. De exemplu, dacă vine foarte trist de la grădiniță pentru că cel mai bun prieten al lui n-a vrut să se joace cu el, părintele empatic îi va oglindi tristețea, spunându-i eventual: „Of, pot să înțeleg că ești trist pentru că Filip n-a vrut să se joace cu tine“. După ce sentimentul copilului a fost numit și recunoscut, părintele empatic va propune eventual și o rezolvare: „Așteaptă – poate mâine dimineață Filip va reacționa cu totul altfel. Dacă nu, o să te joci cu alt copil“. Astfel, copilul învață mai multe lucruri odată: 1. Ceea ce simt se numește „tristețe“. 2. Acest sentiment e îndreptățit. 3. Există o rezolvare pentru el. La fel se întâmplă și cu alte sentimente, cum ar fi bucuria, simpatia, furia, rușinea sau gelozia. Prin comunicarea empatică cu persoanele apropiate, copilul învață să numească toate aceste sentimente și să le integreze în sine. Asta înseamnă că îi este permis să le aibă și astfel învață să le gestioneze.

Dacă părinții întâmpină dificultăți când încearcă să fie empatici cu copilul lor, atunci îi semnalează (fără să vrea) în mod repetat că sentimentele și nevoile copilului nu sunt în regulă. Asta nu trebuie să se întâmple neapărat în cazul întregului spectru de emoții; unii părinți pot gestiona greșit doar anumite sentimente. De exemplu, o astfel de emoție cu care oa-menii au probleme e furia – fie pentru că nu și-o pot stăpâni și sunt prea agresivi, fie pentru că și-o înăbușă excesiv, deci sunt inhibați din acest punct de vedere. În cel de-al doilea caz, adulții de azi au aflat în copilărie de la părinții lor că furia e indezirabilă, rea sau chiar periculoasă și au învățat, în consecință, să și-o reprime. Dacă nu reflectează mai târziu asupra acestei influențe, ea se va transmite mai departe și generației următoare. Copilul lor va trebui atunci, la fel cum au făcut odinioară mama și tatăl lui, să se supună dorințelor părinților și să-și înăbușe furia. El renunță astfel la o parte din autenticitatea sa de dragul adaptării. Ca să eliminăm orice neînțelegere: nu e vorba de faptul că un copil ar trebui să-și manifeste fără restricții furia.

Sigur că trebuie să învețe să-și controleze izbucnirile, iar o educație reușită îi poate schimba, în timpul dezvoltării personale, lucrurile care-i provoacă furia. Dar acest sentiment ar trebui să fie în mod fundamental permis, legitim. El este o expresie vitală a autoafirmării, de care ne folosim în contextul capacității noastre de a ne delimita de alții.

Pentru a face față sentimentelor de furie ale copiilor, cel mai bine ar fi ca părinții să nu le ia prea personal. Unele mame și unii tați au o problemă atunci când copilul se desprinde de ei, așa cum se întâmplă foarte violent la așa-numita „vârstă critică“. Pentru a se impune cu succes în fața părinților, copilul folosește agresivitatea de separare și poate urla la mama lui: „Pleacă!“ Nu e o formulare prea respectuoasă, dar, în stadiul de dezvoltare al unui copil de trei ani, care încă nu poate înțelege starea de spirit a părinților lui, e chiar normală. Unii părinți cu o stimă de sine labilă iau asemenea izbucniri de furie prea personal și reacționează fie cu furie nemăsurată, fie cu tristețe și dezamăgire. În cazul când părinții reacționează (în mod repetat) cu o furie violentă, copilul se va înfricoșa și va învăța că autoafirmarea este periculoasă. Dacă părinții reacționează (în mod repetat) arătându-se dezamăgiți și triști, copilul învață că-i rănește pe alții dacă spune ceea ce crede și că e răspunzător de sentimentele părinților. Aceste experiențe i se întipăresc în creier sub forma unor scheme generale și tipare comportamentale.

Părinții buni nu doar că împlinesc dorința de atașament a copilului lor, ci manifestă și înțelegere pentru nevoia lui de autonomie. Dezvoltarea autonomiei copilului este întrețesută cu *dorința* lui înnăscută de a explora, care-l face să cerceteze curios lumea dimprejur, dornic să afle mai multe. Copiii au o dorință puternică de a înțelege lucrurile din preajmă și de a prelua controlul asupra lor. De aceea le și plac anumite jocuri, de exemplu, să-și arunce în mod repetat jucăria pe podea în speranța că un adult o va ridica din nou. Astfel își exersează așa-numita *autoeficacitate*, adică învață că pot avea o anumită influență asupra mediului. Sentimentul că-și pot exercita influența și că nu sunt pur și simplu la cheremul relațiilor interumane este o trăsătură principală a vieții autonome. De aceea, e important ca cei mici să-și manifeste din când în când voința și să și-o argumenteze după posibilitățile lor. Astfel învață că e normal să aibă voință proprie și că merită să lupte pentru ea. În același timp, voința copilului nu trebuie să fie singurul etalon pentru acțiunea părinților, el trebuie să învețe

de asemenea să se adapteze. Dorința noastră de atașament și aspirația spre autonomie interacționează și concurează mereu între ele. Adaptarea, care slujește atașamentului, trebuie învățată în egală măsură cu autoafirmarea, care servește autonomiei. Trebuie să renunțăm mereu la o parte din autonomie de dragul atașamentului și la o parte din atașament pentru autonomie. Se recomandă o permanentă echilibrare a celor două nevoi, echilibrare care, la modul ideal, ar trebui să se învețe până la vârsta adultă. De multe ori însă nu se întâmplă acest lucru: mulți oameni sunt prea maleabili și supuși, alții prea rebeli, iar alții pendulează între cele două extreme.

În final, mai trebuie spus că părinții lasă urme adânci în personalitatea copiilor nu doar prin felul în care acționează pentru a-i educa, ci și prin *rolul lor de model*. Copiii au tendința să se identifice cu părinții lor, în principal cu părintele de același sex, care le este model. De exemplu, unele mame insuflă fiicelor prea puțină libertate, adaptându-se în mod excesiv, temătoare, soțului și ajungând să depindă emoțional și financiar de el. Sau tații inspiră băieților un model de atașament foarte slab, fiind prea mult timp absenți, atât fizic, cât și emoțional. Evident, absența tatălui lasă urme și în fiica lui, la fel ca mama prea puțin autonomă în fiul ei. Dacă vreți să înțelegeți ce influențe v-au format în casa părintească, trebuie să vă gândiți la ce model v-au oferit părinții.

Comportamente părintești care nu satisfac dorința de atașament a copilului sunt: absența fizică și sufletească, căldura insuficientă, empatia insuficientă, autoritarismul rigid, înțelegerea insuficientă, deprecierea, abuzul, neglijarea.

Comportamente părintești care împiedică dezvoltarea autonomiei sunt: atașamentul excesiv, autoritarismul rigid și suprimarea autonomiei copilului, sprijinul insuficient, teama de despărțire manifestată cel puțin de unul din părinți, care nu se poate desprinde de copil și se agață de el, insuficienta autonomie a părintelui de același sex, cu care copilul se identifică.

Trecerea pe nesimțite de la influența negativă la traumă

Ce se înțelege prin traumă? După Franz Ruppert, un cunoscut cercetător german al traumelor, o traumă este o situație psihică de urgență căreia mecanismele psihice de autoapărare obișnuite nu-i pot face față. O traumă este deci caracterizată printr-o neputință maximă într-o situație de pericol. Copiii pot suferi de la vârste foarte fragede traume provocate de părinții lor, care poartă în ei la rândul lor traume nerezolvate. Dar traume pot apărea și în toate celelalte etape ale vieții, din pricina unor violențe, accidente sau catastrofe naturale. În primii ani de viață, trecerea de la ceea ce am putea descrie drept influență negativă la ceea ce se poate numi traumă are loc pe neobservate.

Traumele se întipăresc adânc în centrul fricii (amigdala) din creierul nostru. De acolo vor declanșa deseori alarme, deși cauza traumei nu mai este prezentă. Accidentele sau catastrofele naturale pot provoca asemenea traume. Mulți oameni care au avut experiențe traumatice trăiesc într-o permanentă stare de alertă. În general, dacă trauma s-a produs la vârsta adultă, de exemplu sub forma unui accident, persoanele afectate nu-și pot reprima amintirea, iar imaginile cumplite le urmăresc. Din cauza acestei poveri psihice, oamenii sunt iritabili și agresivi, mereu tensionați, temători și hiperatenți. Ne putem imagina amigdala lor cerebrală ca pe un adevărat gardian care a adormit o dată în post, nereușind să-l avertizeze pe om din timp, și care sună acum alarma la cel mai mic semn. În aceste contexte se vorbește de asemenea despre sindromul de stres posttraumatic.

În cazul traumelor timpurii, provocate de propriii părinți, e posibil ca indivizii să se detașeze de ele sau să le reprime, încât să nu și le mai poată aminti. Modelul lor de supraviețuire îi împiedică să rememoreze evenimentele traumatice, și astfel pot funcționa în viața zilnică fără perturbări. Traumele familiale se pot propaga pe o distanță de mai multe

generații dacă nu sunt conștientizate de persoanele afectate. De exemplu, bunica și-a pierdut foarte devreme părinții, în război. A crescut într-un cămin și a simțit permanent nevoia de a fi consolată și de a-și alunga tristețea. Ca să supraviețuiască psihic, și-a reprimat amintirea și s-a detașat de disperarea ei: nu a „procesat“ niciodată interior moartea părinților, ci a înghețat în ea tristețea, abandonul, teama, disperarea și neputința. Să ne imaginăm că, ajunsă la maturitate, această fetiță ajunge la rândul ei mamă și are o fiică. Îi va fi dificil să reacționeze la senzațiile de tristețe, abandon, teamă și deznădejde ale propriei fete, deoarece și-a blocat accesul la aceste sentimente. Deci, când fiica ei e tristă, așa cum se întâmplă frecvent cu copiii, mama nu o va putea îndruma și nu va putea empatiza cu ea – pentru asta ar trebui să poată intra în contact cu propria ei tristețe. Tristețea fiicei poate trezi însă în mamă o anxietate subliminală, o teamă că propria ei durere va izbucni și o va duce la disperare. Fiica va învăța să-și înăbușe sentimentele care vădesc slăbiciune pentru a-și menaja mama și astfel, de dragul legăturii, va pierde o parte importantă din ea însăși, din autenticitatea ei. Fiica devine responsabilă de reușita relației cu mama ei. Și, deoarece copiii trăiesc într-o adevărată simbioză cu mamele, fiica va simți în mod inconștient durerea profundă a mamei și-și va asuma răspunderea de-a o face fericită. Poate crește devenind raza de soare a părinților, profesorilor și semenilor ei. E posibil ca în copilărie să nu pună deloc probleme și, aparent, să „funcționeze“ perfect. Va prelua aceeași influență și în viața ei de adult, ca pe un tipar relațional suprem, adică va „funcționa“ foarte bine și la maturitate și se va preocupa în permanență mai mult de nevoile semenilor decât de ale ei. Ce înseamnă asta pentru capacitatea ei de a avea o re-lație? Sunt două posibilități: 1. Să rămână prizonieră a adaptării la ceilalți și să se străduiască să răspundă tuturor așteptărilor partenerului ei. În acest caz, va simți de obicei nevoile celuilalt mai bine decât pe ale sale. 2. Să păstreze distanța, să se delimiteze, eventual să evite relațiile sentimentale pentru că nu vrea să-și piardă identitatea. Tocmai pentru că în copilărie nu și-a putut forma decât o capacitate foarte slabă de delimitare, trasează acum o graniță strictă care s-o separe de exterior.

În ambele cazuri, femeii îi lipsește o parte din propria-i ființă. Îi lipsește accesul esențial la latura sa afectivă și, deci, și înțelegerea sinelui. Copilul ei interior se protejează conformându-se excesiv sau delimitându-se, dar încă nu a înțeles că a crescut, că e mare și are voie să-și trăiască viața. În consecință, e posibil ca femeia să se împotmolească într-o *iluzie a iubirii*, după termenul lui Ruppert. Poate rămâne captivă într-o relație nefericită și confunda sentimentul de iubire cu dependența. La fel ca pe vremea când trăia cu mama, copilul ei interior se poate simți prins într-o simbioză în care e obligat să-l facă fericit pe celălalt și să-și ignore propriile dorințe. Atât timp cât această femeie nu se va trezi și nu va observa că trăiește doar într-un „mod de funcționare“, nu-și va putea da seama ce vrea de fapt și ce-i face bine. Nu va putea simți vreo apropiere autentică de altcineva, pentru că va fi întotdeauna prezentă doar pe jumătate în viața ei.

Ceea ce spun sună probabil destul de înfricoșător, de aceea aș vrea să adaug că asemenea influențe, chiar dacă sunt de natură traumatică, pot fi conștientizate și procesate. Cartea de față vă poate fi de mare ajutor în acest sens. În clipa de față e important ca, atunci când vă gândiți la tiparul dumneavoastră relațional, să încercați să identificați ce situații din familie au avut poate o influență asupra lui. Există în familie traume care ar fi putut avea vreo influență asupra dezvoltării dumneavoastră?

Curajul de a fi sincer

Din îndelungata mea experiență profesională, știu că unui om îi vine greu să-și formeze o imagine realistă și critică despre părinții și copilăria lui. De aceea aș vrea să subliniez încă o dată că nu e vorba de a vă învinui părinții de problemele pe care le aveți, ci doar de a în-țelege influențele și condiționările care operează în cazul dumneavoastră. Fără să le înțelegeți, nu le pu-teți conștientiza, și, fără să le conștientizați, nu vă puteți schimba. Cunosc destui oameni de vârstă mijlocie sau chiar mai vârstnici care abia târziu în viață au început să-și facă o imagine realistă despre copilăria lor. Îmi povestesc că multă vreme și-au reprimat conștiința faptului că în realitate au avut o copilărie preponderent nefericită. Multă vreme au crezut-o frumoasă. De fiecare dată când se gândeau la ea, le treceau prin minte doar momente și imagini plăcute. Dar, când au început s-o studieze mai atent, au fost nevoiți să constate că, în sinea lor, s-au simțit adesea singuri și neînțeleși sau că și-au pus mereu nevoile pe ultimul plan, pentru a le face plăcere părinților și ca să nu tulbure vreun moment frumos. Privind în urmă, copilăria cea frumoasă s-a dovedit a fi o autoamăgire. Dar, prin simplul fapt că și-au văzut trecutul așa cum fusese el, au ajuns la o înțelegere a propriului sine și a tiparului lor psihic. Din această nouă perspectivă pot concepe alte tipare, mult mai potrivite realității de la maturitate. Noua atitudine interioară dă naștere și altor comportamente, care le detensionează relațiile și le oferă șansa unei vieți mai fericite.

De ce le vine greu multor oameni să-și privească propriii părinți cu un ochi critic? Motivul este că, atunci când suntem copii, supraviețuirea noastră depinde de faptul că ne considerăm părinții buni și drepți. Suntem dependenți de ei și ne-am simți cu totul neajutorați și expuși dacă am ajunge la concluzia că părinții noștri sunt nedrepți sau chiar răi. Un copil de patru ani care e bătut de tatăl lui gândește, prin urmare: „Tata are dreptate, iar eu sunt rău“, nu: „Tata e prea agresiv, iar eu sunt bun“. Pe lângă faptul că pentru copil ar fi prea dăunător din punct de vedere psihic să-și

recunoască dependența de niște părinți incompetenți, el nu este nici capabil din punct de vedere cognitiv să dea un verdict moral independent de părinți. Îi lipsește imaginea de ansamblu. Per-spectiva lui e: „Eu sunt mic, iar tu ești mare și puternic, deci tu ești în regulă, iar eu greșesc“. Vă amintesc din nou că fiecare avem în sinea noastră o parte a personalității denumită în psihologie „copilul interior“. Exact această parte este cea care, atunci când au existat influențe nocive din copilărie, crede și la maturitate că toți ceilalți sunt în regulă, doar el este cumva pe dos. Când ne identificăm cu copilul interior și, în primul rând, cu tendința lui de a se minimaliza, în sinea noastră ne simțim mici și la maturitate și foarte rar pe picior de egalitate cu alți oameni. Prinși în această „matrice“ (sinonimul „tiparului interior“ și, în același timp, o aluzie la filmul omonim), ne imaginăm că suntem dependenți de alți oameni, care pot decide mai bine decât noi ce e bine și ce e rău.

Din acest motiv, mulți oameni înaintează cu pași nesiguri în viață și și-ar dori o mână autoritară care să-i conducă. Atât timp cât nu reflectează la influențele care i-au marcat, rămân blocați în ele și din cauza lor sunt înclinați să-și supraaprecieze semenii, conform mottoului: „Tu ești mare, eu sunt mic“. Această exagerare conduce deseori la adoptarea atitudinii opuse, depreciative. E un fenomen frecvent să-i minimalizăm pe oamenii pe care-i percepem drept superiori, pentru a ajunge pe picior de egalitate cu ei.

Oamenii care se simt adesea inferiori și dependenți sunt, de cele mai multe ori, încă dependenți de părinți, deoarece copilul lor interior se teme să renunțe la ajutorul mamei. Nu au o capacitate de autonomie sufi-cient de dezvoltată și își folosesc doar parțial potențialul. Continuă astfel să-și idealizeze părinții și să rămână „împotmoliți“ în legătura cu ei, fiind convinși că au avut o copilărie roz. Ca să-mi privesc critic părinții, trebuie să mă distanțez puțin, iar asta înseamnă că trebuie, măcar într-o oarecare măsură, să mă desprind de ei. Dar oamenii al căror copil in-terior se simte mic și inferior se tem de așa ceva.În plus, își iubesc părinții și se simt obligați să le fie loiali. Când îi privesc cu un ochi critic, au un sentiment imediat de vină. În unele cazuri, șocurile emoționale sunt atât de puternice încât devin traumatizante, iar acești oameni au chiar un fel de tipar de

supraviețuire care îi împiedică să-și conștientizeze rănile. Reprimarea îl protejează pe cel afectat de o mare suferință psihică.

Deoarece pe mai departe vom întocmi împreună tiparele dumneavoastră de atașament și de autonomie, aș vrea să vă încurajez să vă înfruntați cât se poate de sincer trecutul și pe părinții dumneavoastră. Poate fi un lucru dureros la început, dar e marea dumneavoastră șansă de a vă elibera de sentimente vechi, pentru a ajunge la atitudini noi. În acest sens, e util să con-știentizați calitățile părinților, să le vedeți părțile bune și să fiți recunoscător pentru ele. Pentru asta, nu trebuie decât să vă gândiți că și ei au avut la rândul lor părinți care i-au influențat. Când greșesc – și asta li se întâmplă tuturor –, părinții nu o fac, de cele mai multe ori, pentru că vor intenționat să le dăuneze copiilor, ci de regulă pentru că nu sunt conștienți de influențele și educația pe care le-au primit și nu le pun sub semnul întrebării. Și tocmai de aceea este atât de importantă această introspecție, ca să nu le transmitem propriilor copii influențele negative și ca să nu le punem in-conștient în practică asupra semenilor. Ajungând să mă înțeleg mai bine pe mine, nu numai că merg pe calea cea bună spre o viață mai fericită, ci devin un om mai bun. De aceea vreau să vă încurajez să facem împreună pașii următori și să vă creați un tipar rela-țional potrivit.

Descoperă-ți tiparul de atașament

Aș vrea să trec acum la o adresare ceva mai directă, folosind pronumele „tu“. Nu-mi place distantul „dumneavoastră“ când e vorba despre lucruri cu adevărat personale. „Tu“ elimină această distanță și ajunge nemijlocit la tine ca persoană. Și exact asta și vreau. Mă interesează să te ajut să înțelegi influențele timpurii care te-au marcat și propriul tău tipar relațional. Odată ce îl ai clar în fața ochilor, poți trece apoi la următorul pas.

Îți recomand să iei pentru restul cărții un caiet de școală, în care să faci exercițiile de pe paginile următoare și în care poți nota și alte experiențe, gânduri și întâmplări. Consideră-l un fel de *agendă de reflecție*. Asta le recomand și clienților mei. Atunci când scriem, tindem să procesăm mult mai profund lucrurile; suntem siliți să le gândim până la capăt. Bine-înțeles că poți doar să citești exercițiile, dacă ți-e prea greu să le efectuezi în scris. Este însă mai eficient să le parcurgi în mod activ, să-ți rezervi puțin timp pentru ele și să-ți notezi gândurile și sentimentele pe care ți le stârnește lectura cărții.

Pasul unu: Cât de bună a fost relația ta cu părinții?

Exercițiu:
Analizează-ți relația cu părinții

Ia-ți agenda și notează cât de bine ți-au îndeplinit părinții dorința de atașament în copilărie (0–10 ani). Dacă nu ai crescut alături de ei, răspunde la întrebare în legătură cu persoanele care te-au avut în grijă. Scrie răspunsul tău pentru fiecare părinte (persoană care te-a îngrijit) în parte. Dacă ai avut părinți naturali și, în plus, unul adoptiv (mamă vitregă/tată vitreg), îi poți nota pe toți – atâta timp cât au jucat un rol important în viața ta.

Pentru acest exercițiu, încearcă să-ți amin-tești perioada copilăriei, eventual o anumită situație care ți-a rămas mai vie în minte. Dacă ai puține amintiri din prima parte a copilăriei, înseamnă că nu a fost prea frumoasă. E firesc ca în primul rând copilăriile nefericite să fie reprimate. Dacă ai deci amintiri foarte neclare din primii ani ai copilăriei sau nu ai deloc, atunci ia cea mai timpurie amintire a ta despre părinți și pune-ți întrebarea: Cum erau de fapt părinții mei când eram mic, presupunând că ar fi fost așa cum mi-i amintesc la o vârstă ceva mai mare?

Ca să te ajut, am creat liste cu atribute pozitive și cu atribute negative pe care le poți folosi în descrierea părinților tăi. În plus, Julia și Robert, personajele din povestea noastră pe care le-ai cunoscut în capitolul „Tiparul meu relațional“, vor efectua exercițiile împreună cu noi, ca să te poți lua după exemplul lor. Julia îți va arăta cum face ea exercițiile pe tema atașamentului, iar Robert, pe tema autonomiei.

Întreabă-te: A fost părintele meu...?

Atribute pozitive legate de atașament: iubitor, grijuliu, empatic, atent, încurajator, cald, puternic, drăgăstos, înțelegător, previzibil, de încredere, binedispus, echilibrat...

Atribute negative legate de atașament: lipsit de iubire, rece, egoist, indiferent, ocupat, insensibil, lipsit de înțelegere, prea autoritar, distant, neinteresat, agresiv, abuziv, amenințător, stresat, iritabil, imprevizibil...

Notează la fiecare părinte atributele care-i descriu capacitatea de atașament sau relația lui cu tine.

Exemplul Juliei:

Mama: Era plecată prea des. Iubitoare, se ocupa foarte mult de mine când era acasă.

Tata: Era plecat prea des. De cele mai multe ori iubitor, uneori însă și stresat și ușor iritabil când era acasă.

Pasul doi: Ce sentimente erau agreate la tine acasă?

Exerciţiu:
Cum îşi exprimau părinţii tăi sentimentele?

Notează acum ce sentimente erau permise acasă la tine. Care erau sentimentele pe care părinții tăi le gestionau bine, care erau cele pe care nu se pricepeau să le gestioneze? Ce aveai voie să simți, care erau sentimentele nedorite și care îi făceau pe părinții tăi să pară depășiți?

Sentimente pozitive: bucurie, mândrie, iubire, afecțiune

Sentimente negative: tristețe, neputință, rușine, gelozie, invidie, teamă, furie

Te-ai simțit vreodată singur și neînțeles de părinți pentru că nu aveai voie să manifești anumite sentimente?

Exemplul Juliei:

Mama devenea mereu foarte rigidă și distantă când plângeam și o rugam să nu mai plece. Cred că era copleșită de tristețea mea și nu o putea suporta fiindcă prin intermediul ei i-am stârnit de multe ori sentimente de vină. În plus, tristețea era o emoție pe care nici ea n-a manifestat-o vreodată. Ea era mereu cea puternică, deși probabil, undeva în sinea ei, nu avea chiar atâta forță. O deranjau „dovezile de slăbiciune", cum ar fi rușinea, teama și neputința. Când mă încercau asemenea sentimente, se simțea și ea neajutorată. Cred că a avut întotdeauna senzația că nu e o mamă bună. De aceea m-am și obișnuit să nu le afișez. Ele mă fac să mă simt destul de penibil chiar și în prezent. Cu sentimentele pozitive și cu senzația că e puternică se descurca bine, îmi arăta cât de mult mă iubește. Nu era o problemă dacă uneori mă înfuriam.

Tata gestiona bine sentimentele pozitive. Mi-a arătat mereu cât de mult mă iubește și că e mândru de mine. Îi venea mai ușor decât mamei să se apropie de mine când eram tristă. Atunci mă consola și-mi dădea curaj. Pe de altă parte, în fața tatei nu aveam voie să fiu furioasă, pentru că atunci își pierdea și el întotdeauna repede

cumpătul. Când eram furioasă, îi declanșam imediat și lui furia și ne certam îngrozitor.

Care sunt sentimentele pe care tu le gestionezi bine, pe care le reprimi sau pe care ai impresia că nu le poți controla? Notează-le.

Exemplul Juliei:

Îmi permit să simt: bucurie, afecțiune, iubire.

Simt că nu-mi pot controla teama, în primul rând teama de abandon.

Îmi înăbuș de cele mai multe ori furia.

Îmi e rușine de sentimentele care vădesc slăbiciune, cum ar fi tristețea și neajutorarea. De la mama am preluat ideea că trebuie să fiu puternică.

Pasul trei: Ce rol, ce misiune aveai în familia ta?

Exerciţiu:
Care era rolul tău în cadrul familiei?

Gândește-te acum dacă în familie ți s-a dat un anumit rol, o anumită misiune. Această atribuire de roluri se poate face adesea în funcție de anumite calități înnăscute ale copiilor. De exemplu, dacă sunt temători și sensibili, li se spune, cu afecțiune, că sunt „sensibiloșii“ familiei. Chiar dacă intenția nu e rea, un asemenea obicei contribuie la formarea imaginii noastre de sine.

Unii copii au rolul, respectiv misiunea, de a fi puternici. Fie pentru că, de exemplu, mama e prea fragilă, așa că misiunea de a-i proteja sensibilitatea cade pe umerii copilului, care trebuie să fie puternic și vesel ca să n-o afecteze și mai mult pe biata mamă, fie pentru că un frate este bolnav din naștere sau le provoacă părinților multă îngrijorare din diverse motive, caz în care copilul decide că nu are voie să devină și el o povară. Poate fi vorba și de buna intenție a unuia sau a

ambilor părinți, care vor să-și învețe copilul să fie puternic și sigur de el. Odrasla ajunge să simtă în mod subconștient că e obligația lui să nu afișeze slăbiciune. Alți copii cred că au misiunea de a-și face mama fericită, pentru că o văd adesea tristă. Unii cred că trebuie să-i țină pe părinții lor uniți, fiindcă aceștia se ceartă adesea, iar copilul se teme că s-ar putea despărți.

Încearcă să-ți dai seama dacă ai simțit că ai un anumit rol sau o anumită misiune în familia ta. Notează-o.

Exemplul Juliei:

Am jucat adesea rolul de „fetiță neajutorată", pentru ca mama și tata să vadă câtă nevoie am de protecție și să rămână cu mine. Altfel mama, în special, îmi insufla ideea de a fi puternică. Într-un fel sau altul, am încercat mereu să joc ambele roluri.

Pasul patru: Descoperă-ți crezul interior

Crezul interior este un set de convingeri profunde și, de cele mai multe ori, subconștiente pe care le avem despre noi înșine, despre valoarea și relațiile noastre. Se formează ca urmare a experiențelor noastre de viață, în principal a celor din primii ani ai copilăriei, petrecuți alături de părinți. Într-un fel, crezul acesta este limbajul de programare al respectului nostru de sine. În mod normal, părinții nu ar trebui să-i insufle în mod activ copilului anumite credințe, acestea ar trebui să se formeze natural din încercările copilului de a-și explica lumea. De exemplu, dacă are parte de părinți iubitori, în el vor lua naștere credințe pozitive, cum ar fi: „Sunt iubit", „Sunt dorit", „Sunt important" etc. Dacă se simte tratat cu respingere și răceală emoțională, atunci i se formează alte credințe: „Nu sunt bun de nimic", „Sunt singur", „Nimeni nu mă iubește" etc. Credințele sunt formulate întotdeauna foarte simplu, pentru că subconștientul nostru operează cu categorii foarte simple. Sunt ca niște tipare interioare cu ajutorul cărora interpretăm realitatea. Crezul reprezintă o componentă esențială a copilului nostru interior și continuă să existe în noi și la maturitate. El determină în mare măsură ceea ce percepem, simțim, gândim și facem.

Exerciţiu:
Credinţele tale legate de ataşament, iubire şi familie

Încearcă să descoperi în interiorul tău ce credințe ai legate de atașament, iubire și relații. Pentru asta, revezi ceea ce ai scris la primii trei pași despre tine și părinții tăi și lasă informațiile acelea să acționeze asupra ta. Ca să te ajut, ți-am scris mai jos câteva credințe pozitive și câteva negative. Această listă nu e în niciun caz completă, așa că simte-te liber să-ți găsești propriile formulări.

Posibile credinţe pozitive derivate din relaţia dintre tine şi părinţii tăi:

- Sunt în regulă.
- Sunt destul de bun.
- Sunt iubit.
- Sunt important.
- Sunt valoros.
- Am voie să fiu eu însumi.
- Sunt bine-venit.
- Sunt îngrijit.
- Am voie să am și eu sentimente.
- Mă pot apăra.

Posibile credinţe negative:

Credințe legate direct de simțul propriei valori:

- Nu am nicio valoare.
- Nu sunt destul de bun.
- Nu sunt bun de nimic.
- N-ar trebui să exist.
- Nu sunt important.
- Sunt o povară.
- Nimeni nu mă iubește.
- Voi fi oricum părăsit.
- Sunt vinovat.

• Sunt neajutorat (mic, lipsit de apărare).

Credințe care reprezintă soluția problemei dintre tine și părinți (mecanism de autoapărare):

• Trebuie să corespund așteptărilor (să funcționez bine, să fiu perfect).

• Nu am voie să simt (să fiu trist, furios etc.).

• Trebuie să mă adaptez (să mă supun, să nu am propria mea voință).

• Trebuie să fiu puternic.

• Trebuie să te fac fericit. (Sunt răspunzător de fericirea ta.)

• Nu am voie să te dezamăgesc.

• Nu am voie să mă despart. (Trebuie să rămân cu tine.)

Exemplul Juliei:

Nu sunt destul de bună. Oricum voi fi părăsită. Sunt singură. Trebuie să fiu perfectă. Nu am voie să te dezamăgesc. Trebuie să mă adaptez și să mă supun.

Din credințele Juliei reiese foarte bine legătura dintre simțul labil al propriei valori care o caracterizează: „Nu sunt destul de bună“ și mecanismul de autoapărare care se dezvoltă din el: „Trebuie să fiu perfectă“; „Nu am voie să te dezamăgesc“. Mecanismele psihice de apărare sunt comportamente care reduc din puterea credințelor și astfel ar trebui să compenseze respectul scăzut de sine. Voi reveni cu mai multe detalii despre ele în capitolul „Copilul-umbră și mecanismele lui psihice de apărare“.

Probabil, prin intermediul acestui exercițiu, ai descoperit foarte multe credințe ale tale, poate câteva în plus față de ale Juliei. Adeseori, ele reprezintă variațiuni pe o anumită temă. De exemplu, în cazul Juliei, tema principală e frica ei de singurătate și, încă mai adânc, frica de a nu fi părăsită. Aproape toate credințele ei au legătură cu teama aceasta de abandon. De aceea ea trebuie să fie, de exemplu, perfectă și să împlinească așteptările tuturor, ca să placă celorlalți. Trebuie să se adapteze și să se supună pentru a nu fi părăsită, dar și pentru că, în crezul ei interior, oricum va fi pără-sită până la urmă și nu poate face nimic în acest sens (fiindcă

părinții ei o părăseau de fiecare dată în copilărie și ea nu putea influența în niciun fel acest lucru).

Faptul că vorbesc aici despre anxietate și teama de abandon arată cât de strâns sunt legate credințele de sentimente, motiv pentru care în subcapitolul următor voi detalia acest lucru.

Exerciţiu:

Descoperă-ți credințele fundamentale

Vom reduce acum credințele tale negative la temele centrale, așa-numitele „credințe fundamentale“. În acest scop, citește încă o dată toate credințele pe care le-ai descoperit și le simți active în tine, cele care te afectează cel mai mult, te frământă cel mai mult. Identifică cel puțin una și cel mult trei credințe fundamentale.

Exemplul Juliei:

Voi fi părăsită. Nu sunt destul de bună.

Pasul cinci: Identifică-ți sentimentele

Pentru a-ți înțelege copilul interior, e important să-ți identifici sentimentele. În fond, ele sunt cele care ne determină să facem anumite lucruri sau să ne abți-nem de la ele. Credințele sunt doar gânduri, care, în sine, au prea puțină putere să ne motiveze. Asta știm cu toții: simplul gând că un comportament e dăunător, nesănătos, nu ne motivează să ne abținem de la el. Dacă lucrurile nu ar sta așa, atunci pe lume ar exista doar oameni raționali, care se hrănesc sănătos și fac sport cu regularitate, și n-ar exista niciun fel de dependență. Sentimentele asociate gândurilor și credințelor noastre sunt cele care ne pun în mișcare, dar și cele care ne inhibă. În psihologie se vorbește despre *comportamente de apropiere* sau *comportamente de evitare*. Sentimentele ne spun dacă ar trebui să ne apropiem de un lucru sau să-l evităm. Credințele declanșează în tine sentimente, chiar dacă acest lucru nu se petrece neapărat în mod conștient. Este însă foarte important să identifici aceste sentimente, deoarece numai astfel te poți recalibra în timp util în viitor, atunci când ești captiv în modul copilului interior, adică în sistemul tău de credințe.

Încearcă deci să identifici, rămânând cât poți tu de conștient: ce sentimente trezesc în tine credințele pe care le-ai notat? Dacă ți-e greu să simți ceva, amin-tește-ți de un conflict pe care l-ai avut cu partenerul sau cu fostul partener și în care ești sigur că a fost im-plicat copilul rănit din tine. Ce sentimente îți trezește acest conflict? Care îți sunt cele mai familiare? Poți face legătura dintre aceste sentimente și credințele pe care le ai? Fii atent la *exprimarea fizică* (*somatică*) a sentimentelor, cum ar fi: senzația de apăsare în piept, gol în stomac, palpitații, nod în gât ș.a.m.d. Dacă simți doar reacțiile fizice, de exemplu senzația de apăsare, atunci întreabă-te: cum se numește sentimentul asociat cu această apăsare? E vorba de teamă sau de presiunea de a te adapta?

Un rol central în viața noastră afectivă îl joacă mereu *teama de a nu suferi o pierdere* și *teama de eșec*. Acestea sunt foarte strâns legate de simțul propriei valori: de regulă, sunt alimentate de credințe care exprimă sentimentul de inferioritate. De exemplu, foarte mulți oameni poartă în ei, în diverse formulări, credința: „Nu sunt destul de bun“. În consecință, resimt o teamă puternică de abandon, deoarece copilul lor interior nu poate crede că e iubit așa cum e. Se tem adesea de eșec, care pentru ei reprezintă confirmarea inferiorității resimțite. Și oamenii cu o stimă de sine intactă se tem de pierdere și de eșec, deoarece aceste temeri țin de natura umană. Ele servesc atât nevoii noastre de a ne spori respectul de sine, cât și instaurării sentimentului de rușine, care ne face să nu trecem prin viață ca niște ființe exclusiv egocentrice, ci să ne adaptăm la normele unei comu-nități. Însă oamenii care nu au încredere în ei sunt în general mai puternic afectați de teama de eșec și de abandon.

Multe alte sentimente pot fi numite *sentimente secundare*, fiindcă rezultă din teama de pierdere și de eșec. De exemplu, dacă sufăr un eșec, mi-e rușine. Dacă am pierdut un om important pentru mine, sunt trist. Dacă sunt în pericol să-mi pierd partenerul, reacționez cu gelozie ș.a.m.d. Și furia e o reacție frecventă la eșec sau la pierdere. Nu arareori ne refugiem în furie ca să reprimăm tristețea profundă pe care ne-o poate declanșa o pierdere sau un eșec. Furia e un sentiment puternic, tristețea este un semn de slăbiciune, de aceea preferăm furia în locul tristeții. E posibil ca lucrurile să stea și invers, ca oamenii care se tem de agresivitate să simtă triste te atunci când ar

trebui să simtă furie. Văd asta adesea în cazul clien-ților care-mi relatează, de exemplu, cât de rău sunt tratați de partener, cum sunt insultați, jigniți, neglijați ș.a.m.d. Îmi spun cât îi întristează comportamentul celuilalt. Când îi întreb dacă purtarea partenerului nu le stârnește și furie, ei neagă de cele mai multe ori, cu toate că ura ar fi emoția cea mai potrivită în situațiile respective. Acești clienți – care sunt mai adesea femei decât bărbați – sunt totuși puternic înclinați spre atașament și au învățat să-și înăbușe furia în copilărie, pentru a nu pune în pericol legătura cu părinții, iar mai târziu cu partenerul de cuplu. Ca să se apere în mod corespunzător sau să pună capăt relației ar avea nevoie de așa-numita „agresivitate de separare“. Ei își sacrifică o parte din autonomie, înăbușindu-și furia, pentru a menține relația cu partenerul.

Exercițiu:
Recunoaște-ți sentimentele

Notează-ți ce sentimente încerci adesea în relațiile tale amoroase. Ce sentimente te fac să rămâi legat de un partener dificil? Sau, dimpotrivă, ce sentimente te fac să te distanțezi de partener? De ce te temi? Care e cea mai mare dorință a ta?

Exemplul Juliei:

Mă tem foarte tare să nu fiu părăsită și de aceea sunt deseori geloasă. Totul se leagă de faptul că mă simt adesea inferioară. Cea mai mare dorință a mea e să am parte de dragoste și atașament.

Pasul șase: Rezumat

Ai descoperit până acum conținutul principal al tiparului tău de atașament și îți recomand să recapitulezi cunoștințele dobândite, ca să ai foarte clar în fața ochilor tiparul care te caracterizează.

Exercițiu:
Tiparul tău de atașament

Intră din nou în contact cu sentimentele din forul tău interior, mai parcurge o dată pașii anteriori și încearcă să stabilești care e tiparul tău de atașament. Notează-l în agenda ta.

Exemplul Juliei:

Deci: mama și tata plecau prea des de lângă mine. De multe ori mă simțeam abandonată, era o senzație groaznică. Adesea mă gândeam că eu sunt de vină pentru că nu sunt o fetiță cuminte. De aceea cred și azi că nu sunt destul de bună. Asta e bineînțeles o prostie, dar eu așa mă simt. Copilul meu interior, micuța Julia, e groaznic de speriată să nu rămână singură. Am mereu nevoie de cineva lângă mine. Am o nevoie uriașă de dragoste și atașament. De ce m-am legat tocmai de Robert, care mă lasă mereu singură? M-am îndrăgostit de el pentru că mi se părea puternic și independent, acestea fiind calități care mie îmi lipsesc. Credeam că mă va ocroti și va avea grijă de mine, într-un fel. Dar nu s-a întâmplat așa, nici pe departe. El îmi stârnește mereu teama că voi fi părăsită, iar eu încerc prostește să preiau controlul asupra situației, străduindu-mă să fac tot ce pot ca să mă placă. Poate că așa e el, distant, iar asta nu are de-a face cu mine. Probabil copilul lui interior e doar cu totul altfel programat decât al meu. Asta ar putea avea legătură cu mama lui acaparatoare...

Descoperă-ți tiparul de autonomie

Acum vom încerca să înțelegem capacitatea ta de autonomie. În acest scop, vom nota cât de mult te-au încurajat sau te-au împiedicat părinții să-ți manifești capacitatea de a fi autonom sau dacă nu cumva ți-au cerut să fii astfel de la o vârstă prea fragedă.

Pasul unu: Cât de bine ți-au satisfăcut părinții nevoia de autonomie?

Exercițiu:
Aveai voie să fii autonom?

Scrie pentru fiecare dintre părinți (îngrijitori) cât de mult te-au sprijinit să devii autonom sau dacă nu cumva te-au legat prea strâns de ei. Sau poate ai fost pus prea devreme în situația de a te descurca singur? Notează toate acestea aici. Te voi ajuta din nou cu liste de atribute, ca să înțelegi mai bine în ce fel ți-au influențat dezvoltarea autonomiei.

Părintele...

Atribute pozitive: m-a sprijinit, m-a învățat multe lucruri, mi-a insuflat încredere în propriile mele capacități, mi-a dat curaj când mi-era frică de provocări, a crezut în mine, m-a ajutat când nu mă descurcam singur, a fost alături de mine fără să facă presiuni asupra mea, mă puteam desprinde de el fără să mă simt vinovat, aveam voie să-mi manifest voința și m-am impus de mai multe ori, aveam voie să fiu furios...

Atribute negative: m-a neglijat, m-a lăsat adesea singur, m-a copleșit, era foarte autoritar, știa totul mai bine decât mine, m-a învățat puține lucruri, nu m-a sprijinit să descopăr lucruri de unul singur, mi-a cerut prea multe, a luat prea multe decizii în

numele meu, m-a sufocat cu iubirea lui, a exercitat foarte multă presiune asupra mea, avea o imagine foarte clară despre cum ar fi trebuit să fiu, nu știa cum să-mi gestioneze furia, m-a ocrotit excesiv, m-a legat foarte strâns de el, nu aveam/nu am voie să mă desprind de el, era foarte sărac, așa că am avut întotdeauna respect pentru el, era prea preocupat de el însuși, era iubitor, dar cumva și foarte departe de mine, nu știa cum să reacționeze la dovezile mele de slăbiciune, m-a lăsat mereu să câștig – într-un fel, am fost mereu mai puternic decât el.

Exemplul lui Robert:

Mama m-a idolatrizat, mă iubea prea mult. M-a sufocat cu iubirea ei. Aveam mereu un sentiment de vinovăție când o lăsam singură. Era foarte dependentă de mine. Am iubit-o și am urât-o în același timp. Tata nu m-a ferit de ea, m-a lăsat să mă descurc singur. Dar m-a învățat și el câte ceva și mi-a încurajat independența. Ar fi trebuit s-o oprească însă mai des pe mama, pentru că, dacă nu a intervenit, am fost la cheremul ei.

Pasul doi: Ce exemplu de independență ți-au dat părinții tăi?

Exercițiu:
Aveai voie să fii independent?

Aici te poți gândi la ce te-au învățat părinții tăi, în principal părintele de același gen cu tine, despre autonomie și independență. Erau liberi și indepen-denți sau mai degrabă dependenți și adaptabili? Sau erau prea autonomi, deci adeseori absenți fizic și/sau psihic și se detașau de familie?

Exemplul lui Robert:

Mama: Era foarte dependentă. S-a agățat de mine pentru că tata era prea puțin alături de ea. N-ar fi avut puterea să se despartă de

tata. Era dependentă de el din punct de vedere emoțional și financiar.

Tata: Făcea ce voia. Era interesat în primul rând de propria persoană și prea puțin dispus să facă compromisuri. O lăsa adeseori pe mama singură, de multe ori și pe mine. Era foarte autonom într-un sens egoist.

Pasul trei: Cum reacționau părinții tăi când te înfuriai?

Așa cum am mai scris, agresivitatea, adică sentimentele de furie și enervare, sunt foarte importante ca să ne putem delimita de ceilalți și să mergem pe propriul drum în viață. Unii oameni sunt prea agresivi, alții se tem de agresivitate – ambele extreme au efecte negative în exprimarea autonomiei.

În psihologie se face deosebirea între *agresivitatea pasivă* și *cea activă*. Manifestările de agresivitate activă sunt ușor sesizabile: argumentarea clară, împotrivirea, cearta, strigătele, bătaia. Agresivitatea pasivă intră pe ușa din dos. Oamenii care se tem de agresivitate sunt adesea pasiv-agresivi. Asta înseamnă că nu spun ce vor și ce nu vor, ci clocesc gânduri și ridică ziduri invizibile. Printre expresiile agresivității pasive se numără: tăcerea, tărăgănarea, aluziile fără a pune punctul pe i, „uita-rea“ promisiunilor, tactica de a-l lăsa pe celălalt să se ambaleze, retragerea în spatele unui zid invizibil, metoda de a-ți vedea de drum („câinii latră, ursul trece“), lipsa compromisurilor.

Oamenii care-și manifestă pozitiv autonomia își pot exprima dorințele, pot lua atitudine, argumenta și purta negocieri. Ei folosesc energia agresivității în mod constructiv. Asta îi face transparenți, ușor de „citit“ de către semeni. Oamenii care sunt, dimpotrivă, prea (activ) agresivi, au o dorință exacerbată de putere și-și impun autonomia și nevoile cu forța se poartă autoritar, cusurgiu, cu chef de ceartă, sunt vocali, prea puțin dispuși la compromis și încăpățânați.

Oamenii care-și modelează autonomia în mod pasiv-agresiv au și ei o anumită sete de putere, dar se înconjoară, în mod tipic, de un zid invizibil. Fac doar ceea ce vor fără a vorbi prea mult, rabdă discuțiile purtate în cadrul relației fără să se lase influențați de ele și-și iau angajamente

verbale fără a schimba ceva ulterior. Cei foarte îndârjiți nu fac nici măcar promisiuni. Unii dintre cei care au oroare de agresivitate își manipulează semenii prin văicăreli și lamentații. Sunt adesea plângăcioși și prin asta încearcă să-i facă pe alții și pe partenerul lor să aibă grijă de ei. De multe ori femeile sunt cele care practică acest mod de a-și exercita influența, dar există și bărbați care acționează astfel.

Exercițiu:

Aveai voie să fii furios și să ai voință proprie?

Gândește-te cum îți urmărești interesele și-ți satisfaci nevoile personale. Cum se raportau părinții tăi la voința ta? Aveai voie să ai propria voință, ți se permitea să fii furios? Ce exemplu îți dădeau părinții tăi prin felul în care își impuneau propriile interese? Notează pentru fiecare părinte cum își gestiona propria furie și cum o gestiona pe a ta.

Exemplul lui Robert:

Mama era plângăcioasă. M-a manipulat cu slăbiciunea ei și cu veșnicele ei pretenții. Furioasă nu-mi amintesc să fi fost vreodată, doar dezamăgită – asta era mult mai greu de suportat decât dacă s-ar fi înfuriat. Trebuia și eu să-mi înăbuș furia ca să mă înțeleg cu ea. Când mă înfuriam, izbucnea în plâns. Atunci mă simțeam imediat vinovat și reacționam „de bunăvoie“ exact invers. Până azi am accese de sufocare când mă gândesc la acele momente – e aceeași senzație pe care o am adesea și față de Julia când îmi cere să fiu mai apropiat de ea sau când e tristă.

Tata era pasiv-agresiv. Era în lumea lui. Făcea numai ce voia, oricât ar fi cerșit și implorat mama. S-a refugiat în muncă și în pasiunile lui. Dacă privesc retrospectiv, constat că și eu mă comport la fel. Hm!

Pasul patru: Descoperă-ți crezul interior

Vom identifica acum credințele principale pe care le nutrești în legătură cu autonomia. Important de știut: există multe credințe care se suprapun în domeniul atașamentului și în al autonomiei, ceea ce înseamnă că în

enumerările tale vor exista și repetiții. Asta pentru că autonomia și atașamentul conlucrează în armonie. De exemplu, un copil a cărui nevoie de atașament e profund frustrată în relația cu părinții poate căpăta credința că: „Trebuie să fac totul singur“. Asta înseamnă că, neavând parte de o experiență puternică de atașament și deci neavând nici încredere în oameni, își va rezolva problemele bazându-se pe autonomie, adică decizând în mod inconștient că trebuie să se descurce singur.

Să vedem acum dacă descoperi și alte credințe pe tema autonomiei sau dacă cele pe care le identifici sunt aceleași cu cele legate de atașament.

Exercițiu:
Credințele tale legate de autonomie

Ce credințe ai căpătat în funcție de felul în care ți-au împlinit părinții nevoia de autonomie?

Credințe pozitive legate de autonomie:

• Pot să fac ce am de făcut. (Mă descurc singur. Sunt puternic.)

• Mă pot apăra/am voie să mă apăr.

• Am voie să am propria mea voință. (Am voie să fiu eu însumi.)

• Sunt mare și independent. (Dețin controlul. Îmi pot exercita influența.)

• Sunt pe picior de egalitate cu ceilalți. (Am aceleași drepturi.)

• Am voie să mă separ. (Am voie să-mi văd de treabă. Am voie să te dezamăgesc.)

• Am voie să fiu furios. (Am voie să am propriile mele sentimente.)

ș.a.m.d.

Credințe negative legate de autonomie:

• N-o să reușesc. (Mă simt copleșit.)

• Nu sunt în stare de nimic. (Nu sunt suficient de bine pregătit pentru viață. Am nevoie de ajutor.)

• Sunt inferior. (Sunt slab, mic, călcat în pi-cioare. Sunt la cheremul tău.)
• Sunt lăsat să mă descurc singur.
• Sunt neajutorat. (Sunt neputincios.)
• Îți sunt superior. (Sunt mai puternic decât tine. Sunt cel mai tare.)
ș.a.m.d.

Credinţe care reprezintă mecanismul de apărare:

• Trebuie să mă izolez (să suport, să dispar...).
• Trebuie să mă apăr de tine.
• Nu am voie să cedez.
• Trebuie să rămân copil.
• Nu am voie să mă desprind.
• Nu am voie să spun „nu“. (Nu am voie să mă delimitez.)
• Nu am voie să am propria mea voință. (Dorințele mele nu contează.)
• Trebuie să mă descurc singur. (Nu am voie să mă încred în alții.)
• Trebuie să mă detașez. (Trebuie să mă fac nevăzut.)
• Nu am voie să mă apăr.
• Trebuie să mă adaptez. (Nu am voie să fiu furios. Nu am voie să te dezamăgesc.)
• Trebuie să ajung într-o poziție de autoritate.
• Trebuie să înving. (Trebuie să fiu cel mai tare.)
• Trebuie să lupt.
ș.a.m.d.

Exemplul lui Robert:

Credințe negative: Sunt neputincios. Sunt la cheremul tău.

Credințe care reprezintă mecanismul psihic de apărare: Trebuie să mă supun. Trebuie să ridic ziduri invizibile. Trebuie să mă izolez.

Exerciţiu:

Descoperă-ţi credinţele fundamentale

Exact ca la atașament, și la capitolul autonomie ne vom concentra asupra credințelor fundamentale, cele care, îți reamintesc, definesc tema centrală a influențelor cărora le-ai fost supus în copilărie. În cazul lui Robert, de exemplu, totul se învârte în jurul faptului că nu are voie să dezamăgească și trebuie să se supună (asta a învățat de la mama lui). De aceea soluția sa (pentru care tatăl i-a servit ca exemplu) este: „Trebuie să mă izolez“.

Recitește toate credințele tale pe tema autonomiei și încearcă să conștientizezi care sunt cele mai importante. Notează-le.

Exemplul lui Robert:

Nu am voie să dezamăgesc. Trebuie să mă supun. Trebuie să mă izolez.

Pasul cinci: Identifică-ți sentimentele

Exercițiu:
Recunoaște-ți sentimentele

După ce ți-ai descoperit credințele principale, încearcă să-ți dai seama în ce fel le percepi în forul tău interior, adică ce simți când te gândești la autonomia și la libertatea ta personală. De exemplu, gândește-te la relația în care ești acum (sau la una anterioară) și întreabă-te care sunt sentimentele negative care ți se ivesc periodic în suflet. Care dintre ele sunt nocive pentru relațiile pe care le ai cu alții?

Încearcă să percepi senzațiile fizice asociate sentimentelor tale. La capitolul autonomie, mulți oameni au de exemplu o senzație de apăsare (în stomac, în zona gâtului, pe umeri...), care reprezintă presiunea de a se adapta.

În modul autonom, sentimentele de *vină*, *furie* și *ciudă* joacă un rol deosebit. Oamenii a căror autonomie a fost puternic îngrădită pentru că încă din copilărie au preluat prea mult din

răspunderea reușitei în relația cu un părinte sunt foarte ușor încercați de sentimente de vinovăție. În forul lor interior, se simt profund răspunzători de sentimentele celui cu care au de-a face (la fel ca, mai demult, de ale părintelui respectiv). Din cauza acestui simț al responsabilității, în ei se trezesc adesea sentimente de ciudă și furie, pentru că ei se apără în forul lor interior împotriva sentimentului de vină și a răspunderii. Oamenii pentru care autonomia lor contează mai mult au mari dificultăți în a gestiona așteptările seme-nilor. În particular, așteptările partenerului re-prezintă un subiect foarte sensibil. Copilul lor interior are în permanență senzația că trebuie să îndeplinească conștiincios toate așteptările celuilalt și tocmai de aceea devine încăpățânat și rebel și face exact opusul.

Notează-ți în agendă sentimentele tale.

Exemplul lui Robert:

Presiunea de a se adapta, frica de eșec, senzații de încorsetare și sufocare, vinovăție, furie și ciudă

Pasul șase: Rezumat

Exerciţiu:
Tiparul tău de autonomie

Acum recapitulează-ți gândurile, sentimentele și opiniile pe tema autonomiei, astfel încât să ai foarte clar tiparul tău de autonomie în fața ochilor. Îți poate fi de folos să mai parcurgi o dată pașii pe care i-ai urmat până acum la capitolul autonomie și să găsești firul călăuzitor.

Exemplul lui Robert:

Mama m-a sufocat cu iubirea ei. Am căpătat un puternic sentiment de vinovăție și mi se părea că trebuie să fiu mereu alături de ea (sau, în prezent, alături de Julia). Acest lucru trezește în mine sentimente de împotrivire atât de puternice, încât devin imediat resentimentar și fac exact opusul, adică mă izolez. De aceea, în

relația cu Julia lupt în permanență pentru autonomia mea, chiar dacă Julia nu e mama mea și, de fapt, nimic nu mă îngrădește prea tare. Privind la rece, așteptările ei de la mine sunt chiar întemeiate.

Fă cunoștință cu copilul tău umbră

Cine este copilul-umbră? Copilul-umbră este acea parte din copilul tău interior care e rănită, care a suferit influențele negative ale părinților tăi. Tot ce ne-a influențat în mod negativ în materie de atașament, autonomie și stimă de sine e asociat copilului-umbră. Influențele negative reprezintă tiparul tulburării tale, care până acum te-a împiedicat să ai relația fericită pe care ți-o dorești. Trebuie să subliniez că fiecare om a avut parte de influențe negative, deoarece nu există părinți perfecți și nici copilării perfecte, deci fiecare are în el și un copil-umbră. Copilul-umbră este o metaforă reușită, cu care putem lucra bine. Cititorii și cititoarele cărții mele intitulate *Vindecarea copilului interior* au făcut deja cunoștință cu el. În cartea de față vorbim în principal despre tiparul tău de atașament și cel de autonomie. Părțile problematice ale acestor tipare reprezintă copilul tău umbră. Prin urmare, asociem cu el experiențele dificile și negative din copilărie care ți-au influențat capacitatea de autonomie și pe cea de atașament. Poți să le revezi pur și simplu înlăuntrul tău sau, cum a procedat Julia în exemplul următor, le poți așterne din nou pe hârtie succint, ca să le ai concret sub priviri.

Mai am ceva de spus aici pe scurt: copilului-umbră i se opune copilul-lumină, simbolul influențelor pozitive din viața noastră și al tuturor lucrurilor pozitive pe care le putem face ca adulți. Copilul-lumină este, într-un fel, destinația la care trebuie să ajungi, și mai târziu în carte va juca un rol important.

Exerciţiu:
Vizualizează-ţi copilul-umbră

Dacă vrei să-ți imaginezi foarte clar copilul tău umbră, e util să îl poți vizualiza. Acest exercițiu e foarte simplu, dar foarte percutant, deoarece poți vedea dintr-o privire care sunt influențele care te-au marcat în copilărie. Îți recomand prin

urmare să desenezi pe o pagină de dimensiune minimum A4 silueta unui copil. (Găsești un exemplu pe dosul copertei din față a cărții). Scrie în stânga și dreapta ei numele părinților (îngrijitorilor) tăi, numindu-i așa cum o făceai în copilărie, deci „mama“ și „tata“, „mami“ și „tati“, „mămica“ și „tăticu’“ sau oricum le spuneai. Dedesubt notează pe scurt cum erau părinții/îngrijitorii, cum considerai tu că sunt în copilăria ta. Îți poți folosi ca reper însemnările anterioare pe tema atașamentului și autonomiei. Notează încă o dată aici *cele mai importante trăsături negative ale părinților tăi la ambele capitole (atașament și autonomie)*. Pe cele pozitive le rezervăm copilului tău lumină.

Exemplul Juliei:

Mama: Adesea absentă, nu știa cum să reacționeze la dovezile de slăbiciune, nu se pricepea să mă consoleze. Trebuia să fiu tare, nu aveam voie să plâng.

Tata: Adesea absent, uneori iritat.

Scrie apoi credințele negative fundamentale pe care le-ai descoperit în legătură și cu atașa-mentul, și cu autonomia în spațiul torace–abdomen al copilului tău umbră. Nu nota mai mult de cinci.

Exemplul Juliei:

Teama de abandon, gelozie. Voi fi părăsită. Nu sunt destul de bună.

Tot pe abdomenul copilului-umbră notează *sentimentele negative* pe care le încerci în legătură cu atașamentul și autonomia.

După ce le-ai notat pe toate, ai în fața ochilor o imagine a copilului tău umbră, adică a influențelor care-ți creează mereu probleme în relații și care se exprimă în credințele noastre și în sentimentele corespunzătoare. Pentru a nu fi nevoiți să simțim în permanență aceste sentimente apăsătoare și credințe negative și pentru a compensa sentimentul de inferioritate, toți ne-am format încă din copilărie *mecanisme psihice defensive*, care sunt adesea încorporate deja în credințe. De exemplu: „Trebuie să fiu iubitor și

cuminte“; „Trebuie să fiu perfect“ sau, ca în cazul lui Robert: „Trebuie să mă izolez“. Voi reveni mai târziu în detaliu asupra acestor mecanisme; aici aș vrea doar să spun că ele ne afectează cel mai puternic relațiile, pentru că se manifestă în comportamentul nostru.

Deocamdată vreau să analizăm mai în profunzime felul cum percepem realitatea, cum o construim și cum o reflectăm apoi pe fondul copilului-umbră din noi. Este foarte important să înțelegi ce influență uriașă are crezul tău interior asupra percepției, a gândirii, sentimentelor și a comportamentului tău. Deoa-rece, doar prin recunoașterea tiparelor tale interioare, deci a copilului tău umbră, te poți distanța de el și-ți poți calibra mai bine gândurile și sentimentele.

Filmul nostru 4D: de la perspectiva subiectivă la perspectiva observatorului

„Goneam pe o sanie și priveam peisajul năpustindu-se spre mine. Nu aveam niciun control asupra saniei, care șuiera în jos pe dealul abrupt. Împietrită de groază, trebuia să mă țin cu toată puterea de ea pe traseul accidentat. Apoi în fața mea s-a deschis o prăpastie adâncă, un abis. Eram total neputincioasă, nu puteam frâna și am fost sigură că îmi găsisem sfârșitul...“ Cam asta a fost senzația pe care am avut-o când am vizionat o cursă animată 4D cu sania la Studiul de filme din Bavaria. Efectul 3D era creat cu ajutorul ochelarilor speciali, iar cea de-a patra dimensiune se concretiza în faptul că banca pe care eram așezată se scutura într-un ritm sincronizat cu sania de pe ecran. În plus, simțeam vântul suflându-mi în față. Iluzia că stau efectiv așezată pe sanie era perfectă. Când s-a terminat spectacolul, care din fericire a durat doar cinci minute, m-am gândit: „Exact așa! Când ne identificăm cu copilul nostru umbră, suntem blocați într-o *perspectivă subiectivă* și tot ce gândim și simțim ni se pare absolut adevărat. Suntem captivi în propriul nostru cinematograf 4D. Dacă vrem să ieșim din acest film, trebuie să trecem de la perspectiva subiectivă la *perspectiva observatorului*. Doar de acolo putem recunoaște că stăm de fapt într-un cinematograf și e vorba doar despre o proiecție pe un ecran“.

Ce înseamnă asta, concret? Când te identifici cu copilul tău umbră, crezi cu adevărat că nu ești suficient de bun sau că așteptările partenerului te sufocă. Ești convins că toate credințele tale sunt adevărate – de aceea le și numim „credințe“. În realitate însă e vorba de influențe *arbitrare*, care nu spun ceva decât despre privințele în care părinții tăi nu s-au descurcat prea bine. Dacă ar fi reacționat altfel – în bine sau în rău –, ți-ai fi format alte credințe. Lucrurile sunt foarte simple. Credințele tale oglindesc deci capacitatea părinților tăi de a relaționa și de a educa, nu realitatea obiectivă

sau personalitatea ta. Poți înțelege asta dacă adopți perspectiva observatorului și cu ajutorul rațiunii tale (sper eu) lucide. Când adopți perspectiva observatorului, te vezi din afară. Te privești fără emoție, doar prin prisma rațiunii, și evaluezi starea de fapt de parcă ai fi un judecător al micului tău caz. Poate vrei să faci asta chiar acum: vizualizează-te pe tine, adică privește-l din afară pe copilul tău umbră și încearcă să-ți dai seama în ce fel e legat de influențele care te-au format. Vezi dacă crezul tău interior și sentimentele pe care i le asociezi sunt într-adevăr îndreptățite sau dacă nu cumva sunt rezultatul constelației alcătuite din tine și părinții tăi, care în cazul unei alte structuri ar fi fost altfel, total independente de copilul care ai fost. Imaginează-ți cum ar fi fost dacă părinții tăi s-ar fi comportat altfel. Vei vedea foarte clar: această schimbare s-ar fi reflectat imediat pe abdomenul copilului-umbră. Copilul-umbră arată interacțiunea dintre comportamentul părinților și dezvoltarea copilului. Spune puține despre adevăratul tău caracter.

Rațiunea noastră, al cărei sediu se află în cortexul frontal, lucrează mai lent, dar mult mai temeinic decât emoțiile coordonate de sistemul limbic, în principal de amigdală, o parte a creierului mult mai veche pe scara evoluției biologice. Consecințele asupra comportamentului nostru sunt majore: când ne este teamă, emoția ajunge cu viteza fulgerului în conștiința noastră și ne determină comportamentul, deoarece ne poate asigura supraviețuirea în situații extreme, când rațiunea nu mai are timp să cântărească și să argumenteze. Rațiunea nu are nicio șansă în fața amigdalei, cel puțin nu atunci când aceasta semnalează acut și puternic teama. Abia când emoțiile s-au atenuat rațiunea poate să reintre în scenă. Atunci ea poate analiza și înțelege în liniște situația. Rațiunea este unealta decisivă când adoptăm perspectiva observatorului. În psihologia modernă, ea mai e numită „adultul interior“ sau *eul adult*.

Eul adult

Eul nostru adult este cel mai important instrument cu ajutorul căruia ne putem distanța de proiecțiile copilului-umbră. Proiecție înseamnă că transferăm asupra semenilor imaginea interioară pe care o avem despre noi înșine. Lucrurile decurg în felul următor: copi-lul-umbră al Juliei crede și simte că nu e destul de bun și e inferior. Când Robert o ține pe Julia la distanță, ocupat în permanență cu slujba sau cu pasiunile lui, ea proiectează imaginea ei despre sine în mintea lui Robert, crezând că Robert se distanțează de ea pentru că nu e bună, nu merită să fie iubită, nu e destul de frumoasă. Din această proiecție rezultă și felul cum Julia încearcă să rezolve problema: se străduiește să fie mai bună, mai frumoasă, mai amabilă, pentru a-l convinge pe Robert că merită să stea cu ea. Și va face aceste eforturi cât timp va continua să se identifice cu copilul ei umbră și va crede în tot ce simte și gândește acesta. Dacă își va schimba punctul de vedere și va privi situația prin ochii eului ei adult, va trece în perspectiva observatorului, la fel cum a procedat la exercițiul legat de tiparul ei de atașament, și atunci și-ar putea da seama că, de fapt, comportamentul lui Robert nu are nicio legătură cu valoarea ei, ci este doar reacția copilului-umbră din el, care se simte imediat hărțuit de orice femeie, pentru că proiectează asupra femeilor experiența trăită alături de propria lui mamă, dependentă și acaparatoare. Când analizăm comportamentul Juliei și pe al lui Robert cu ajutorul eului nostru adult, ne putem da seama din perspectiva exterioară, a observatorului, că aici nu se întâlnesc doi oameni adulți, ci doi copii-umbră, interacțiune în care copilul Juliei caută atașamentul și apropierea, iar al lui Robert caută același lucru, dar teama lui că va fi acaparat de o femeie dominatoare e prea puternică pentru a se încrede în Julia. Robert nici măcar nu își simte nevoia de ata-șament, în afara rarelor momente în care se deschide în fața Juliei.

În viața noastră de zi cu zi, percepția asupra rea-lității pe care o are copilul-umbră și cea a rațiunii se amestecă – nu suntem obișnuiți să

deosebim cele două stări ale conștiinței. Luăm prea în serios sentimentele copilului nostru umbră și le dăm crezare. Astfel, în Julia se amestecă percepția rațională că Robert e mai dificil într-o relație cu spaima ei că nu e suficient de bună. În orice caz, teama ei de a nu dezamăgi și frica de abandon sunt mult mai puternice decât protestele rațiunii, care-i spune că Robert e un tip dificil. Din cauza faptului că ambivalența lui Robert îi activează puternic sistemul de atașament, teama de abandon a Juliei o face să-l perceapă ca pe marea ei iubire. E o dilemă. Pentru a rezolva această dilemă, Julia ar trebui să se distanțeze de sentimentele ei față de Robert, să-și impună să nu dea crezare sentimentului ei de dragoste (adică, fricii de abandon), adică să nu-l pună la baza deciziilor ei. Și aici rațiunea i-ar putea fi de mare ajutor. În realitate, ea e atât de îndrăgostită pentru că pur și simplu nu-l poate prinde definitiv pe Robert în mrejele ei. La asta se adaugă faptul că poziția de inferioritate în care se află o face să-l idealizeze pe Robert. El este cel care sta-bilește apropierea și distanța în relația lor, iar asta l-a făcut, în ochii copilului-umbră al Juliei, să-și păstreze strălucirea și măreția. Dacă Julia ar reuși să adopte *total*, deci *sută la sută*, perspectiva observatorului, ar putea înțelege că este egala lui Robert și că el nu e eroul inaccesibil al visurilor ei, ci un om care are o mare problemă de apropiere în relațiile sentimentale. S-ar putea astfel detașa de el și ar putea vedea foarte clar că nu poate ajunge să controleze situația, pentru că felul în care se simte și se comportă Robert efectiv nu depinde de ea. Prin această schimbare de perspectivă, Julia îl poate dez-idealiza. Mi s-a întâmplat de multe ori ca, preluând perspectiva observatorului, clientele mele să se trezească parcă printr-un șoc din beția iubirii.

Pe de altă parte, dacă ar adopta perspectiva observatorului, Robert și-ar putea da seama că Julia nu e mama lui și ar putea ajunge la concluzia că nu mai e copil, ci om mare și adult, iar libertatea lui personală e garantată și nu trebuie apărată prin izolarea de iubita lui. Deci și Robert s-ar putea elibera de pro-iecțiile lui cu ajutorul eului său adult.

În capitolul „Întărește-ți eul adult“ îți voi explica pe larg cum ți-l poți consolida. În următoarele capitole, aș vrea să abordez însă mai întâi mecanismele psihice de apărare ale copilului-umbră.

Copilul-umbră și mecanismele lui psihice de apărare

După cum am mai spus, Julia se străduiește foarte tare să fie pe placul lui Robert. Felul în care încearcă ea să-și rezolve problema poate fi considerat și un mecanism de autoapărare sau, mai scurt, un mecanism defensiv. Mecanismele psihice de apărare – de cele mai multe ori inconștiente – sunt încercări de re-zolvare care ne permit să nu simțim credințele noastre negative și sentimentele neplăcute pe care acestea le declanșează. Reprezintă un mod de compensare a stimei noastre de sine scăzute. Dacă crezul meu interior mă convinge că nu sunt destul de bun, mă voi strădui din ce în ce mai tare, încercând, de exemplu, să fac totul corect – sau chiar perfect. Aspirația spre perfecțiune (mania perfecțiunii) este un mecanism de apărare foarte răspândit. Un altul este aspirația către armonie. Oamenii ai căror copii-umbră se tem foarte tare să nu fie respinși se străduiesc adesea să evite conflictele de orice fel. Spun adeseori „da“, deși în sinea lor gândesc „nu“, deoarece copilul-umbră din ei își dă silința să răspundă tuturor așteptărilor și să fie pe placul tuturor.

Există însă și oameni care nu-și ocrotesc copi-lul-umbră fiind cuminți și făcând pe placul tuturor, ci cerându-și foarte energic drepturile și luptând ofensiv.

Mecanismele defensive pot fi, de asemenea, clasificate în funcție de legătura lor cu atașamentul și autonomia. Mecanismele psihice de protejare a nevoii de atașament sunt cele cu ajutorul cărora persoana în cauză încearcă din răsputeri să se adapteze. Printre ele se numără: dorința de perfecțiune, aspirația către armonie, refuzul maturizării și neajutorarea, delegarea responsabilității, văicărelile și fixațiile, consumul de substanțe psihotrope și dependența. Mecanismele psihice de protejare a nevoii fundamentale de autonomie pot fi: setea de control și setea de putere, negarea și înălțarea unui zid invizibil, refugierea, agresivitatea și atacul. În

general, putem spune că oamenii care sunt înclinați spre atașament folosesc mecanisme de apărare pasive, de adaptare, iar cei care înclină mai degrabă spre autonomie folosesc mecanisme psihice de apărare active, exercitându-și controlul și luptând.

Important e că toți folosim, mai mult sau mai puțin evident, numeroase mecanisme defensive. Astfel, toți ne străduim să evităm pe cât posibil greșelile, tuturor ne place să delegăm răspunderea și să deținem controlul, acesta fiind, în fond, o componentă principală a autonomiei. Pe de altă parte, eu am observat că majoritatea oamenilor au o preferință, apelând fie la mecanismele de protejare a adaptării, fie la cele de protejare a autonomiei. Pare, de asemenea, că femeile sunt mai înclinate spre adaptare, iar bărbații, spre autonomie. Asta explică și de ce femeile sunt mai predispuse să se agațe de bărbați indisponibili emoțional, spre deosebire de cazurile mai puțin frecvente în care bărbații se agață de femei absente. După părerea mea, cam o treime dintre bărbați folosesc mai degrabă mecanisme psihice favorabile adaptării, iar o treime dintre femei, mecanisme psihice favorabile autonomiei. Unii pendulează între atașament și autonomie, trecând, la fel ca Robert și Julia, de la frica de angajament pasivă la cea activă, în funcție de relație și de etapa în care se află relația (vezi și capitolul intitulat „Teama de a nu pierde ființa iubită stârnește pasiuni, siguranța plictisește“).

Situația devine problematică doar atunci când mecanismele defensive devin dominante și, în loc să rezolve problema de bază, o agravează – sau chiar o generează. Mecanismele acestea devin nocive pentru relațiile noastre deoarece ni se reflectă în comportament. De exemplu, dacă exercit un control foarte strict asupra partenerului meu, spionându-l în permanență, îl voi stresa și el se va înfuria. Dacă tind mereu spre armonie și încerc să-mi sacrific dorințele pe altarul ei, atunci, pe termen lung, n-o să mă mai simt bine în relație și o să-i pun probabil capăt, ca să pot face din nou ceea ce vreau. Aspirația spre per-fecțiune îi determină pe mulți să-și epuizeze forțele și să ajungă, în cel mai rău caz, la burnout. Faptul că Julia se agață de Robert îl face pe el să se îndepărteze, iar îndepărtarea lui o face pe ea să se agațe din ce în ce mai puternic de el ș.a.m.d.

Deci, dacă vrem să îmbunătățim calitatea unei relații sau chiar să ne găsim un partener potrivit, ar trebui să ne analizăm și mecanismele defensive. Ca atare, le voi descrie în următoarele subcapitole. Mai întâi aș vrea să abordez însă pe scurt legătura dintre mecanismele psihice de apărare și trăsăturile perso-nalității extravertite și ale celei introvertite.

Mecanisme defensive ale extravertiților și introvertiților

Sunt convinsă că mecanismele de apărare pe care și le formează un om sunt condiționate și de predispoziția lui genetică spre introvertire sau extravertire. E vorba de stiluri de personalitate corelate cu diverse trăsături. Faptul că un om e extravertit sau introvertit este în bună măsură predeterminat genetic.

Conceptele psihologice de extraversiune și introversiune au fost formulate pentru prima dată de renumitul medic și psihanalist elvețian Carl Gustav Jung. El a observat că există două surse diferite din care oamenii își extrag energia: contactul cu lumea din afară și contactul cu lumea lăuntrică. Extraversiunea și introversiunea sunt așadar concepte legate de energie. Extravertiții își încarcă bateriile intrând în contact cu alți oameni, pe când introvertiții acumulează energie rezervându-și timp pentru ei înșiși. Aceste tipuri de personalitate se asociază cu o mulțime de trăsături de caracter și comportamente. Trăsăturile pozitive ale extravertitului sunt: sociabilitatea, cheful de vorbă, dinamismul, disponibilitatea de a-și asuma riscuri, spontaneitatea și capacitatea de a face față conflictelor. Introvertiții se afundă cu plăcere în lumea gândurilor și în viața lor interioară multistratificată. Trăsăturile lor pozitive sunt: prudența, concentrarea, independența, calmul, gândirea analitică, empatia, faptul că sunt buni ascultători.

Creierele extravertiților și introvertiților funcțio-nează diferit. Sistemul nervos simpatic și cel parasimpatic sunt cei doi mari adversari din cadrul sistemului nostru nervos vegetativ. Sistemul simpatic este, ca să spun așa, motorul acțiunii, pregătește corpul pentru luptă sau fugă, în timp ce sistemul nervos parasimpatic este oaza de liniște, cel care se ocupă de odihna corpului și de recuperarea forțelor. Sistemul nervos vegetativ lucrează autonom și este doar parțial influențat de voință. Extravertiții sunt

mai puternic influențați de sistemul simpatic, iar introvertiții, de cel parasimpatic. Așadar, extravertiții au o înclinație mai puternică spre acțiune decât introvertiții. Creierul lor e dependent de dopamină, mesagerul chimic (neurotransmițătorul) sistemului nervos simpatic, și, ca atare, extravertiții sunt mai predispuși la dependențe decât introvertiții: alimentația bogată, alcoolul, sexul, câștigul și succesul eliberează mult dorita dopamină. Extravertiții au nevoie de impulsuri din afară pentru a se simți sti-mulați. Substimularea duce, în cazul lor, la iritare. Se plictisesc cu ușurință dacă nu se întâmplă nimic în jurul lor și pentru mulți dintre ei e foarte greu să stea singuri.

Pe de altă parte, mesagerul chimic al sistemului nervos parasimpatic este acetilcolina; dacă nivelul ei scade, în creierul introvertitului apare stresul. Introvertiții sunt iritați dacă primesc prea multe influențe din exterior, în principal sub forma contactelor sociale. În rest, au un centru al fricii mai sensibil: fuga de teamă și dobândirea siguranței îi motivează mai puternic decât perspectiva unei recompense.

Extravertiții condiționați de dopamină înclină spre mai multă euforie și entuziasm decât introvertiții. Ei sunt, în general, și mai binedispuși. Pe de altă parte, sunt și mai impulsivi decât introvertiții temperați și pot deveni agresivi sub influența stresului. Eventualele trăsături negative ale extravertiților sunt: nerăbdarea, agresivitatea, superficialitatea, transformarea situa-țiilor în drame, fuga de sine și nechibzuința.

Când echilibrul interior al unui extravertit înclină în favoarea atașamentului, el va avea tendința să lupte în mod activ pentru a obține afecțiune și încurajare. În sens pozitiv, acest lucru se manifestă prin apropierea de alți oameni: extravertitul își deschide sufletul, vorbește despre problemele lui și câștigă simpatia celorlalți. O tehnică de autoapărare a extravertiților care ar putea mai degrabă să impieteze asupra relațiilor decât să le ușureze este nevoia lor masivă de atenție și devotament, așa cum se întâmplă la indivizii isterici, despre care voi discuta mai în amănunt în subcapitolul „Mecanisme defensive ale personalității isterice“. Aceștia se dau prea mult în spectacol, sunt foarte acaparatori în discuții, unde vorbesc mult despre ei înșiși și abia dacă se interesează de ceilalți. Extravertiții pot da dovadă de o anumită fervoare în organizarea

timpului petrecut la muncă și a timpului liber, pentru a-și abate atenția de la ei înșiși. Se refugiază în activități diverse, în principal cu caracter social, și sunt în permanență ocupați. Pe partea autonomiei, capacitatea lor de a face față conflictelor, asociată cu impulsivitatea, poate duce la o stare cronică „pe picior de luptă“, așa cum explic în subcapitolul despre mecanismul defensiv al „Agresivității și atacului“. Natura de luptător a extravertiților îi poate mâna să lupte mult prea mult pentru o relație sau pentru un lucru și să recunoască târziu că e cazul să renunțe.

Introvertitul, dimpotrivă, dacă nu e bine ancorat în centrul său, tinde spre temeri exagerate, meschinărie, pasivitate, retragere, negarea de sine, evitarea contactului și fixații asupra unor obiceiuri rutinate. Meca-nismele lui psihice sunt mult mai orientate spre defensivă decât ale extravertiților. Introvertitul se retrage în cochilia lui de melc sau în universul lui fantastic, iar raporturile lui cu lumea de afară pot deveni din ce în ce mai fragmentare. În sens pozitiv, prudența îl poate ajuta să găsească soluții bune la problemele cu care se confruntă. Pe de altă parte, pentru a se proteja, are nevoie să se retragă într-un mediu care să-i ofere siguranță.

Introvertiții și extravertiții în cuplu

Ce capcane există într-un parteneriat dintre un extravertit și un introvertit? Procesele interne prin care cei doi prelucrează informația diferă extraordinar de mult. Introvertiții au căi neurale mai lungi decât extravertiții, motiv pentru care cei din urmă au o viteză de reacție mai rapidă – deși asta nu înseamnă că sunt mai inteligenți. În conversație, lucrurile se petrec astfel: un introvertit căruia i s-a adresat o întrebare se retrage mai întâi în forul lui interior ca să răspundă; el gândește înainte să vorbească. Extravertitul poate gândi și vorbi simultan, de aceea uneori e surprins și el de vorbele care-i ies pe gură – în bine sau în rău. Dacă femeia extravertită vine seara acasă și-l întreabă pe bărbatul ei introvertit cum i-a fost ziua, acesta se retrage pentru scurt timp în forul lui interior și se gândește ce să-i răspundă. Această reacție întârziată poate fi interpretată de extravertită în mod greșit. Fără să-i poată înțelege încetineala, ea consideră că e vorba de reticență și, în loc să-i aștepte răspunsul, începe să povestească ziua ei. Acest lucru îl poate face pe introvertit să ajungă la

concluzia: „De fapt, nici n-o interesează cum a fost ziua mea“. Și deja se poate retrage cam jignit în carapacea lui. În special în discuții și conversații despre relație, diferența de viteză a vorbirii și prelucrării informației dintre introvertiți și extravertiți poate prilejui o mulțime de conflicte. Adeseori, extravertitul susține singur discuțiile, deoarece introvertitul e prea copleșit de rapiditatea cu care partenerul îl așteaptă să reacționeze. Asta îl poate face să se blocheze, lucru pe care celălalt poate iarăși să i-l reproșeze. În asemenea cazuri, e foarte bine să i se acorde introvertitului timp de gândire, amânând, de exemplu, discuția pentru a doua zi.

La rândul lor, introvertiții au tendința să nu vadă cu ochi buni impulsivitatea extravertiților. Ei se feresc de certurile zgomotoase, iar când extravertitul își dă drumul la gură, introvertitul consideră acest lucru pur și simplu intolerabil. Introvertiții arată prea puțină înțelegere față de impulsivitatea extravertiților. E recomandabil să nu pună însă prea mult la inimă această trăsătură și să le acorde credit partenerilor pentru faptul că, spre deosebire de ei, nu le poartă ranchiună. Una peste alta, se poate spune că extra-vertiții dau mai degrabă dovadă de o agresivitate activă, certându-se și discutând, în timp ce intro-vertiții își manifestă agresivitatea predominant pasiv, ridicând ziduri invizibile în jurul lor și retrăgându-se. Vom mai avea de-a face cu diferitele forme ale agresivității pasive și active.

Dacă nu ești sigur de tipul tău de personalitate – extravertit sau introvertit –, poți face testul de pe pagina mea www.stefaniestahl.de și vei afla. Testul evaluează și alte trăsături înnăscute, astfel încât, la sfârșitul lui, vei obține o descriere precisă a tipului tău de personalitate. Pe această temă am scris o carte numită *So bin ich eben! Meine persönliche Gebrauch-sanweisung* (*Așa sunt eu. Instrucțiunile mele de folosire*), care oferă informații foarte interesante și utile despre gestionarea conflictelor de cuplu.

Mecanisme defensive în sprijinul atașamentului

Pentru a ne împlini nevoia de atașament, trebuie să ne adaptăm și să fim plăcuți de ceilalți – asta face fiecare om într-o anumită măsură. Însă, când adaptarea este atât de puternică încât de dragul ei se sacrifică o parte importantă a autonomiei, nu mai e vorba de o adaptare sănătoasă, ci despre un mecanism defensiv. Așa cum am menționat deja, încă din copilărie ne

formăm multe dintre mecanismele psihice de apărare. La vârsta aceea, ele sunt încercări de rezolvare rațională a problemelor pe care le avem în relația cu părinții. Dar, pentru că aceste mecanisme se transmit în mod incon-știent până la maturitate, din ele se dezvoltă așa-nu-mitele „tipare de tulburări“, care impietează asupra relațiilor noastre la vârsta adultă. Condițiile exterioare s-au schimbat: bărbatul adult sau femeia adultă nu mai sunt copii mici care depind de părinții lor. Copilul lor umbră nu a înțeles însă acest lucru. Mulți oameni sunt excesiv de adaptabili și nu observă asta, pentru că le-a intrat în sânge – sau, ca s-o formulez în stilul meu, pentru că se identifică total cu copilul-um-bră din ei. Rămân astfel în relații care nu-i fac fericiți, de exemplu, din simpla teamă de a nu fi nevoiți să trăiască singuri. Sau își iau deciziile în funcție de aștep-tările altora. Teama lor fundamentală este că vor fi respinși și părăsiți. De aceea sunt foarte motivați să facă totul corect și să nu dezamăgească pe nimeni, și pentru asta își sacrifică o parte din autonomie și in-dependență. Cel care nu are voie să dezamăgească nu poate fi un om liber. În multe cazuri, indivizii în cauză nu s-au eliberat cu adevărat de părinții lor, nici măcar atunci când nu mai sunt în legătură cu ei sau după ce părinții au murit. Se identifică întru totul cu copilul lor umbră, adică trăiesc sub influența părinților și continuă să se adapteze la așteptările acestora sau să se revolte împotriva lor, ceea ce-i leagă și mai mult de părinți: cel care face mereu opusul a ceea ce se așteaptă de la el nu e nici el liber să ia decizii.

Aș vrea să subliniez totodată că așteptările părintești nu trebuie să fie neapărat reale. E posibil să fie vorba și despre *așteptări imaginare*. Am să-ți explic asta pornind de la exemplul Juliei, al cărei copil-umbră crede, de pildă: „Nu sunt destul de bună“ sau: „Voi fi părăsită“. Aceste credințe îi motivează autoapărarea. Printre mecanismele ei psihice de apărare se numără: aspirația către armonie, perfecționismul, văicărelile și agățatul de partener, dar și „mâncatul de consolare“. Încă din copilărie Julia își dorea să fie neapărat plăcută de părinții ei, pentru ca aceștia să nu plece de lângă ea. Când o lăsau singură, se consola cu dulciuri.

Exemplul Juliei arată foarte bine că părinții nu trebuie neapărat să fie implicați în mod activ în mecanismele psihice de apărare ale copiilor, cărora să le fi solicitat un anume comportament. Părinții Juliei nu se

așteptau ca ea să fie mereu bună și cuminte și, pe cât posibil, perfectă. O iubeau sincer, iar absențele lor frecvente se datorau vieții lor profesionale. Pe de altă parte, niciunul din ei nu era pregătit să-și sacrifice cariera pentru copil și să rămână acasă. Prin urmare, sentimentul micii Julia că nu e destul de importantă pentru părinții ei nu era atât de greșit, cel puțin în parte. În gândirea ei de copil, ea a crezut însă că motivul pentru care lucrurile stăteau așa era ea însăși, și în forul ei interior a luat naștere credința că nu e suficient de bună și că trebuie să se străduiască pentru a le fi pe plac. Interpretarea corectă ar fi fost că părinții ei erau prea obsedați de carieră și-și sacrificau o parte din atașamentul față de fiica lor de dragul profesiei. Un copil mic nu poate vedea însă lucrurile din această perspectivă.

Acum Julia a crescut și e independentă, dar copilul ei umbră continuă să lupte, apelând la obișnuitele mecanisme defensive, pentru dragostea și atenția lui Robert și e de părere că nu poate trăi fără el. Vârsta psihologică a copilului-umbră al Juliei e de aproximativ cinci ani. Partea de personalitate reprezentată de copilul-umbră nu crește odată cu noi, ci rămâne la nivelul de dezvoltare al unui copil.

În cele ce urmează, voi prezenta mai în amănunt cele mai frecvente mecanisme psihice de apărare folosite pentru protejarea atașamentului. Toate sunt, evident, motivate de teama de a pierde atașamentul. În afară de ele, există și mecanisme de apărare a autonomiei, care vor fi prezentate în capitolul „Mecanisme defensive în sprijinul autonomiei“. Oamenii care se folosesc de acestea din urmă nu pun, la prima vedere, un preț atât de mare pe atașament precum ceilalți, ci subliniază mai degrabă că au nevoie de distanță și libertate. Nu ar trebui însă uitat că atașamentul e prima etapă de dezvoltare, pe care abia apoi se clă-dește autonomia. Mulți dintre cei care își formează mecanisme de protejare a autonomiei reacționează de fapt la un prejudiciu adus atașamentului, adică se răzvrătesc împotriva atașamentului tocmai pentru că și ei tind să fie excesiv de adaptabili. Deci, dacă vei constata, citind mai departe, că folosești în mod preponderent mecanisme favorabile autonomiei, merită să te gândești dacă nu cumva cauza este un copil-umbră excesiv de adaptabil.

În timp ce citești următoarele secțiuni, gândește-te ce mecanisme defensive folosești tu însuți frecvent și notează-le în zona picioarelor

copilului-umbră pe care l-ai desenat.

Idealizarea extremă

Baza tuturor sentimentelor, gândurilor și acțiunilor noastre este percepția. Putem reacționa doar la ceea ce percepem – chiar dacă percepția are loc, în parte, în mod subconștient. Dar, dacă nu vreau să percep anumite lucruri, trebuie să închid ochii în fața adevărului, adică să-l reprim. Când caută atașamentul, copilul meu umbră trebuie să mențină potențialul de conflict cu persoana de care sunt atașat la un nivel cât mai redus. Așa cum am mai menționat, mulți oameni a căror nevoie de atașament a fost frustrată se tem de confruntări. De aceea nu doar că evită potențialele conflicte, ci adesea nici nu le percep. La asta se adaugă faptul că îi idealizează pe cei la care țin cel mai mult, chiar dacă, priviți fără menajamente, aceștia prezintă mari defecte de caracter. Copiii-umbră excesiv de adaptabili reprimă bucuros realitatea și își creează propriile filme. De regulă, fac asta negându-și dreptul de a avea propriul lor punct de vedere și evitând să evalueze critic.

Am avut odată o clientă care se simțea extraordinar de dezamăgită de cumnata ei, cu care timp de zeci de ani avusese o relație foarte strânsă. Când clienta a făcut însă o formă foarte gravă de cancer, cumnata s-a îndepărtat de ea pentru că nu voia să suporte povara. În consecință, clienta mea era, din motive evidente, foarte afectată. La o analiză mai atentă, s-a dovedit însă că persoana în cauză fusese dintotdeauna o persoană dificilă și nesinceră. Clienta mea nu-i privise însă comportamentul cu ochi critic, ci îl tolerase pur și simplu. Nevoia ei de atașament era foarte mare. Deoarece provenea dintr-o familie destrămată, voia să găsească neapărat în familia soțului o insulă de fericire și reprimase orice îi umbrea această dorință. Dacă ar fi deschis ochii mai devreme, și-ar fi format o imagine realistă asupra cumnatei, care era o femeie egoistă, și nu i-ar mai fi fost prietenă. Ar fi trebuit să păstreze din start o distanță de siguranță sănătoasă față de ea și ar fi fost scutită de o dezamăgire. Dar ea își facilitase singură dezamăgirea, pentru a satisface dorința de atașament a copilului său umbră.

Oamenii ai căror copii-umbră au o dorință puternică de atașament trec adesea cam naivi prin viață. Ei se consideră uneori „prea buni pentru această lume“. Se adaptează, ajută, permit și slujesc. Și speră în tăcere că

vor fi iubiți și acceptați pentru asta. Îți ofer ajutor ca să treci prin lume ceva mai critic prin mecanismul de inversare a credințelor descris în subcapitolul „Deschide ochii“.

Reprimarea propriilor sentimente

Furia și agresivitatea sunt cei mai mari dușmani ai armoniei. Oamenii hiperadaptabili au învățat încă din copilărie că furia e un sentiment indezirabil sau chiar periculos, deci s-au antrenat de mici să și-o reprime. Dar și alte sentimente sunt reprimate, deoarece pot duce la dorințe care stau în calea adaptării. În cazul oamenilor excesiv de adaptabili, accentul nu cade pe ceea ce-și doresc, ci doar pe ceea ce așteaptă alții de la ei.

Astfel de indivizi se plâng frecvent că nu au acces la sentimentele lor. Sunt adesea nesiguri de ceea ce vor și, prin urmare, le e greu să ia decizii. Această nesiguranță se reflectă în incertitudinea referitoare la partener – dacă vor cu adevărat să fie împreună cu el și dacă este persoana potrivită. Nu au încredere în puterea lor de judecată, pentru că nu și-o percep cu adevărat. Până și hotărârile și considerentele lor raționale se bazează pe sentimente.

În cele din urmă, agresivitatea reprimată poate lua forma unei depresii. Depresivii sunt adesea oameni care-și inhibă agresivitatea, iar acest lucru este valabil mai ales în cazul femeilor. După cum am afirmat deja, circa o treime dintre femei se protejează printr-un comportament excesiv de adaptabil, motiv pentru care depresia a fost considerată multă vreme o boală preponderent feminină. Cei afectați de ea se simt goliți, epuizați, fără valoare, vinovați, debusolați și sătui de viață. Când analizăm atent simptomele, putem înțelege depresia ca pe o formă de resemnare. Depresivul a ajuns să fie epuizat la un moment dat de efortul lui neobosit și inutil de a se subordona dorințelor celorlalți și de a se ridica la înălțimea tuturor așteptărilor.

Depresia este stația finală a acestor eforturi de adaptare. Pentru că oamenilor excesiv de adaptabili le vine greu să se apere de alții, în ei se acumulează din ce în ce mai mult sentimentul de neputință și neajutorare, până la o „paralizie sufletească“. Depresivii se plâng că nu mai simt decât un gol care îi trage în jos, unii dintre ei ajungând chiar să se sinucidă.

La bărbați și băieți, depresia ia adeseori forma agresivității. Din cauza educației, bărbații au mai multe probleme decât femeile atunci când trebuie să-și înfrunte sentimentele care vădesc slăbiciune, cum ar fi dezamăgirea, neputința sau tristețea. În schimb, puternicul sentiment al agresivității este permis. Din cauza asta, bărbații depresivi sunt adesea irascibili, agresivi și/sau își amorțesc suferința apelând la substanțe care dau dependență. Circa o treime dintre femei sunt mai puternic ancorate la polul autonomiei. Conform observațiilor mele, aceste femei au de asemenea tendințe agresive când se află într-o stare depresivă. Din câte știu, nu există încă cercetări în psihologie pe această temă.

Oamenii excesiv de adaptabili sunt mult prea receptivi la așteptările semenilor. De aceea, în sinea lor, sunt mai preocupați de sentimentele celorlalți decât de ale lor. Pot chiar să piardă legătura cu ei înșiși când în jurul lor sunt alți oameni și constată, de pildă, abia ulterior că o observație a interlocutorului a fost jignitoare. Își percep cel mai bine sentimentele când sunt singuri și nu există nimeni care să aibă așteptări de la ei.

Hiperadaptabilii nu se delimitează bine de sentimentele, dorințele și așteptările partenerului pentru că se consideră 100% răspunzători de reușita relației. Din teama înrădăcinată de a nu fi respinși, își sacrifică o parte dintre nevoi. Percepția deficitară asupra sinelui include adesea și percepția asupra propriului corp. Își depășesc adesea limitele: sunt fie prea grași, fie prea slabi, practică sporturi extreme sau nu fac sport deloc și se plâng de lipsa plăcerii sexuale. Și din punct de vedere erotic se identifică aproape total cu dorințele partenerului lor, astfel încât propria lor plăcere aproape nu intră în discuție. Prin urmare, sexul este pentru ei mai degrabă îndeplinirea unei îndatoriri decât o plăcere.

E un secret bine-cunoscut faptul că, în pofida emancipării rolurilor sociale ale celor două sexe, multe femei sunt supuse, iar mulți bărbați dominanți. Altfel nu se explică succesul pe plan mondial al cărții *Cincizeci de umbre ale lui Grey*, care descrie o relație sado-masochistă. Dacă însă bărbatul excesiv de adaptabil crede că în pat trebuie să fie un amant „cuminte și tandru“, asta poate răpi plăcerea ambilor parteneri. Femeia hiperadaptabilă nu are curaj să-și informeze bărbatul despre poftele ei profunde. Atunci

amândoi fac în pat ceea ce cred că se așteaptă din partea lor, iar plăcerea dispare.

Această amorțire a simțurilor are legătură și cu teama de sentimente negative de care ne e frică tuturor, fie că suntem adaptabili sau nu. Cu toții ne temem de anumite potențiale adversități, deși, în realitate, nu neapărat evenimentele catastrofale ne bagă în sperieți, cât sentimentele pe care le pot declanșa. Dacă nu am avea sentimente precum teama, tristețea, rușinea sau neputința, am reacționa cu o mare indiferență și la evenimente grave, pentru că, în absența sentimentelor asociate, ele ar fi irelevante. Mulți oameni își antrenează această indiferență în mod inconștient sau chiar conștient, pentru ca viața să nu mai fie atât de neplăcută. Se concentrează asupra rațiunii, acționează rece și cu stăpânire de sine. Ca urmare, le dispare și senzația că sunt vii, pentru că sentimentele sunt cele care ne fac să simțim că trăim. Fără ele suntem morți pe dinăuntru, și exact asta caracterizează și starea de gol interior de care suferă atât de mult depresivii.

Dacă îți reprimi prea mult sentimentele, ar trebui ca, în prima etapă a vindecării, să-ți îndrepți atenția asupra ta, să încerci să-ți dai seama cum te simți din punct de vedere fizic și psihic. Vorbește de mai multe ori pe zi cu tine și întreabă-te: „Cum îmi merge acum, ce simt?“ Alte sugestii îți voi furniza prin mecanismul de inversare a credințelor descris în subcapitolul „Încearcă să-ți dai seama ce simți“.

Căutarea armoniei

Oamenii care sunt obsedați de armonie au de cele mai multe ori un temperament pașnic și blând. Ei au deja, conform condiționării genetice, un comportament mai degrabă adaptabil, adesea fiind introvertiți. Dacă la asta se adaugă o copilărie grea, care încurajează această predispoziție, atunci e posibil ca dragostea lor de armonie și incapacitatea de a face față conflictelor să se accentueze. Oamenilor excesiv de adaptabili le vine greu să se delimiteze de dorințele sau așteptările semenilor. De aceea spun adesea „da“ deși ar vrea să spună „nu“. Nu se simt suficient de siguri de relațiile lor pentru a le compromite cu o ceartă. Copilul lor umbră este convins că nu e destul de bun și de aceea trebuie să se străduiască în mod deosebit să câștige afecțiunea celorlalți. Doritorii de armonie își

imaginează adesea potențiale conflicte în situații care, de regulă, nu ar genera diferențe de opinie suficient de mari încât să justifice un conflict. Teama lor exagerată de a nu fi respinși îi face foarte grijulii în relațiile cu alții. Merg în vârful picioarelor prin viață și-și tratează adesea semenii cu mănuși.

Pe de altă parte, propriile lor nevoi nu pot fi negate complet. Pe termen mai lung, asta generează probleme. Mai devreme sau mai târziu, partenerul care se teme de conflicte începe să simtă că primește prea puțin în relație. Pentru că, adeseori, hiperadaptabilii nu au curajul să-și exprime dorințele, ei se așteaptă ca partenerul să le ghicească și să le împlinească și se simt răniți când nu se întâmplă așa. Sau fac o dată o aluzie și sunt furioși când partenerul nu reacționează imediat. Pentru copilul lor umbră, aceasta este o nouă confirmare a crezului: „Nu sunt important“, „Nu am nicio valoare“, „Părerea mea nu contează“ ș.a.m.d. Copilul lor umbră simte că se află într-o poziție mult inferioară celuilalt. Din această perspectivă, partenerul (ca și alți oameni) se poate transforma rapid în dușman. Individul hiperadaptabil proiectează astfel asupra partenerului o dominație pe care acesta, de multe ori, nici n-o exercită sau care pur și simplu rezultă din dinamica relației: când una din părți e complet pasivă în luarea deciziilor, celălalt preia în mod necesar rolul activ.

Problema în cazul oamenilor care-și doresc foarte mult armonia este că nu au curajul să-și asume răspunderea pentru nevoile lor. Le deleagă responsabilitatea pentru propria lor viață altora și, într-un fel, trăiesc și ei viața acelor oameni. Lasă viața mai degrabă să li se întâmple decât s-o modeleze activ. Nevoia puternică de siguranță îi face să acționeze aproape exclusiv în defensivă. Și alegerea meseriei se bazează de multe ori la ei pe un puternic tipar al siguranței și/sau pe dorințele părinților. Copilul lor interior nu are curajul să meargă pe propriul drum și rămâne captiv în dependența de părinți sau de partener. Pur și simplu din teama de despărțire și/sau de a nu fi părăsiți, oamenii obsedați de armonie tind să rămână mult prea mult timp în cupluri care-i fac foarte nefericiți. În numeroase cazuri, se străduiesc să-l facă pe partenerul „defect“ să se schimbe sau îi idealizează pur și simplu slăbiciunile evidente și se consideră ei înșiși vinovați de ceea ce se întâmplă. Pentru ei ar fi mult mai

profitabil să înfrunte problema propriei dependențe și să învețe mai multă autonomie.

Dacă te numeri printre cei care caută cu orice preț armonia, trebuie să conștientizezi faptul că ar fi mai corect ca partenerul tău să știe ce se petrece cu tine și ce vrei. Dacă îți ascunzi în permanență dorințele, el abia dacă va avea șansa să se apropie de tine. Nu te aștepta să-ți poată citi gândurile. E foarte important să preiei tu responsabilitatea pentru acțiunile tale și să ai curajul să ieși din carapace. Ține minte: ai crescut mare, iar partenerul tău nu este mama sau tata. Un ajutor concret îți pot furniza mecanismele de inversare a credințelor descrise în subcapitolele „Asumă-ți răspunderea…“, „Ia decizii și acționează“, „Discută și argumentează“ și „Învață să spui «nu»“.

Bărbați prea cuminți

Femeilor le plac bărbații puternici. Bărbații excesiv de adaptabili nu li se par atrăgători. E important ca bărbatul să fie bărbat, chiar și în pat. Bărbătește e să-ți susții părerea și să poți purta o discuție, să știi ce vrei și ce nu, să-ți stabilești obiective și să elimini toate obstacolele din calea atingerii lor. Bărbătește e să seduci femeia și să nu te lași imediat oprit de refuzul ei, ci să mai insiști puțin. Pe scurt: toate capacitățile ce țin de autonomie și pe care le prezint în capitolul „Mecanisme de inversare pentru cei hiperadaptabili“ sunt masculine – ceea ce nu înseamnă, bineînțeles, că nu sunt la fel de relevante pentru femei. O femeie excesiv de adaptabilă corespunde însă mai degrabă modelului de femeie (lucru care poate să placă sau nu unui bărbat) decât corespunde un bărbat hiperadaptabil modelului de bărbat. Explicația? Un bărbat care are alături de el o femeie excesiv de adaptabilă o poate considera adorabilă și e posibil s-o fi ales tocmai din cauza propriilor complexe de inferioritate. Un bărbat excesiv de adaptabil, care nu are puterea de a se impune și îi lasă partenerei răspunderea modelării relației și a vieții lor, este aproape întotdeauna prea puțin atrăgător pentru o femeie. Faptul că femeile caută bărbați puternici pare să țină de structura noastră genetică.

Bărbații care în copilăria lor nu s-au putut identifica în mod pozitiv cu un model masculin își înăbușă adesea latura masculină. Nu arareori au avut tați prea dominatori și autoritari, încât fiul și-a jurat că nu va ajunge

niciodată să fie ca tatăl lui. Însă există și mame care-și manipulează fiii să intre într-o coaliție împotriva tatălui, umplându-le capul cu idei despre tatăl cel rău. Așa băiatul învață că bărbații sunt răi și le rănesc pe femei și se poate identifica exagerat cu unele trăsături feminine. În plus, hiperadaptarea poate fi favorizată și dacă unul sau ambii părinți îi cer fiului să aibă un comportament extrem de adaptabil în copilărie, iar el nu mai reușește apoi să se elibereze de această influență în cursul dezvoltării sale.

„Bărbătesc“ nu trebuie în niciun caz confundat cu „intransigent“, „dominant“ sau „căpos“. Un bărbat adevărat este în stare să simtă și să discute despre sentimentele lui, chiar și despre cele care vădesc slăbiciune. Poate ceda, poate ajunge la un compromis și poate fi delicat. Acestea sunt calități care țin de atașament și de adaptare și care sunt necesare pentru a forma relații. Ceea ce-l face pe un bărbat masculin este faptul că are bine dezvoltate și capacitățile aferente autonomiei, adică: se poate delimita, se poate impune și este sigur pe el în plan sexual. Dacă echilibrul lui interior este înclinat în favoarea autonomiei, atunci e de fapt pseudoautonom. Asta înseamnă că e încăpățânat și intransigent, are o empatie redusă și e mai degrabă preocupat de propria persoană. Aceste caracteristici apar și la alte tipuri de bărbați – la cei care suferă de teama de ata-șament sau la macho. Voi discuta mai târziu despre aceste categorii.

Așadar, dacă ești bărbat, întreabă-te dacă ți-ai dezvoltat suficient latura masculină, deci capacitatea de a fi autonom, iar dacă nu, întreabă-te de ce s-a întâmplat așa. Conștientizează faptul că femeile nu-și doresc să aibă alături niște cățeluși. A fi masculin înseamnă să-ți asumi răspunderea pentru tine, pentru dorințele și nevoile tale și să poți lupta pentru ele, ceea ce nu înseamnă că nu ești capabil de compromisuri și nu poți ceda. O femeie nu te va părăsi dacă îți spui punctul de vedere, dacă o contrazici sau dacă insiști să-ți satisfaci nevoile. E mai probabil să te părăsească dacă are senzația că ești prea docil. Atunci își va pierde într-adevăr respectul pentru tine.

O mare problemă a bărbaților e reprezentată de teama unui eșec în plan sexual. Un client de-al meu mi-a explicat cândva: „Penetrarea este iadul pentru un bărbat“. Într-adevăr, la acest capitol trebuie să-și arate un bărbat masculinitatea: eșecul sexual nu poate fi ascuns, ca în cazul femeilor. Dar

de ce se numește „eșec“ faptul că un bărbat nu are erecție? Acest termen exprimă o discriminare. Despre femeie se spune că nu are chef; e o exprimare mult mai îngăduitoare. Termenul de „eșec sexual“ se folosește doar în cazul bărbaților. Disfuncția erectilă se datorează aproape întotdeauna fricii de eșec, ca și ejacularea prematură: bărbatul nu crede că poate să satisfacă femeia, se teme că nu va corespunde așteptărilor ei. La asta poate contribui și mitul că femeile ajung la orgasm prin actul sexual. De fapt, dacă au orgasm, asta se întâmplă ex-clusiv deoarece clitorisul lor e și el excitat. Orgasm exclusiv vaginal nu există, chiar dacă până și femeile afirmă în mod repetat că e posibil. Prin urmare, băr-baților le-ar putea fi utilă informația că există căi mai bune de a satisface femeia decât penetrarea.

Bărbatul își poate depăși teama de eșec în planul sexual accentuându-și calitățile care-l ajută să fie autonom. Tot ce-i oferă mai multă independență și siguranță de sine îi întărește și potența sexuală, deoarece îi sporește încrederea în sine. Surplusul de încredere în sine înseamnă și că se poate încrede mai mult într-o femeie, adică își poate ameliora și capacitatea de atașare. Cu cât cineva are mai puternic sentimentul că se poate delimita într-un mod sănătos, cu atât mai ușor îi vine să se atașeze, pentru că atunci nu e expus pericolului de a se pierde pe sine în legătura cu celălalt. Îmbunătățirea capacității de a fi autonom reduce de asemenea teama de abandon – unul din motivele frecvente de a nu intra într-o relație stabilă –, pentru că bărbatul nu se mai simte la fel de dependent de parteneră și poate trece mai ușor peste eventuala pierdere. Voi explica mai pe larg cum își poate întări individul capacitatea de a fi autonom în capitolul „Mecanisme de inversare pentru cei hiperadaptabili“.

Femei prea dependente

Aș vrea să abordez acum o problemă pe care o au mai cu seamă femeile, dacă nu cumva doar ele: unele sunt atât de exagerat de adaptabile, capacitatea lor de autonomie e atât de puțin dezvoltată, încât acceptă aproape orice. Trăiesc într-o relație de dependență cu un bărbat care se poartă urât, ba chiar le maltratează. Cum pot aceste femei să accepte o asemenea situație neplăcută? Adesea se folosesc de copii ca scuză pentru a rămâne captive în relație. În realitate, probabil că acestora le-ar merge mai

bine dacă părinții s-ar despărți. Cercetările pe tema divorțului au arătat clar că despărțirea părinților e mai suportabilă pentru copii decât certurile pe o perioadă prelungită sau chiar violența domestică.

Femeile dependente (și bărbații dependenți) au prea puțină voință pentru a lua o hotărâre care să nu fie dependentă de partenerul lor. Copilul lor umbră este convins că nu a meritat un partener mai bun. El se identifică deci cu agresorul, ceea ce înseamnă că, în forul lui interior e de partea partenerului abuziv, chiar dacă latura matură din femeia respectivă recunoaște că ar trebui să se despartă. Copilul ei interior se teme foarte tare să nu rămână singur și nu se obosește nici măcar să spere la un final fericit. Auto-nomia redusă îi justifică iluzia că nu poate trăi fără bărbatul respectiv. Cei care activează deosebit de puternic tiparul de atașare al acestor femei sunt bărbații aparent autonomi care trimit la începutul relației semnale ambivalente. Probabil pentru că ele vor să cucerească exact acest gen de bărbat – să preia controlul asupra lui. Nu arareori e vorba despre repunerea în scenă a unei vechi traume din copilărie, suferită cu propriul tată/propria mamă. În psihologie, se vorbește în acest context despre *compulsia* (sau *automatismul*) *de repetiție*, în care zace îngropată dorința inconștientă a femeii de a găsi un final fericit propriei povești. Femeia încearcă să proiecteze subconștient o figură parentală în partenerul ei, recreând drama și sperând ca de această dată să ajungă la un deznodământ favorabil. Compulsia de repetiție nu le afectează bineînțeles exclusiv pe femei; și bărbații își pot înlocui într-o nouă dramatizare mama/tatăl cu actuala parteneră. În perioada cât am fost psihoterapeut, experiența mi-a demonstrat că, împotriva părerii generale care spune că relația pe care am avut-o cu părintele de sex opus influențează cel mai puternic propria noastră relație de cuplu, oricare dintre părinți poate juca acest rol. Se întâmplă destul de frecvent ca o femeie să repete în cuplu relația cu propria ei mamă sau ca un bărbat să repete relația cu tatăl lui.

Dacă vrei să ieși dintr-o relație nefericită, încetează mai întâi să-ți idealizezi partenerul. Trebuie să-ți faci o imagine realistă asupra lui – cel mai bine în scris. Îndreaptă-ți acum toată energia pe care ai investit-o până în prezent în partenerul tău asupra ta, renunțând la proiecții și întărindu-ți

autonomia. Secțiunea din carte intitulată „Vindecarea“ te va ajuta mult în acest sens.

Sindromul salvatorului

Cel care suferă de așa-numitul „sindrom al salvatorului“ are tendința să-și compenseze prin fapte bune respectul scăzut de sine, conform mottoului: „Dacă-i ajut pe alții, valorez și eu ceva“. Nu arareori, în această considerație se amestecă și un sentiment de superioritate față de cei pe care-i ajut. Când e vorba de a-i ajuta pe alții să depășească o dificultate temporară sau de a se înscrie într-o organizație de caritate, aceste persoane pot face mult bine. Prin urmare, sindromul salvatorului se numără printre mecanismele defensive cele mai acceptabile din punct de vedere social. Se întâmplă însă ca „salvatorii“ să intre și în relații cu oameni care au nevoie de ajutor. Candidații potriviți sunt indivizii labili psihic, cei rataţi în meserie, oamenii aflați la limita subzistenței din punct de vedere financiar, persoanele cu dependențe grave și cele care necesită îngrijire. „Salvatorul“ se crede călărețul pe cal alb care-și va elibera partenerul de suferință și va deveni un ajutor neprețuit pentru el. Dacă partenerul aflat în nevoie refuză să-și asume răspunderea pentru starea sa deplorabilă, se poate ajunge la o situație dificilă, în care relația de dependență se inversează. În loc să-l lege de sine pe partenerul presupus mai slab, salvatorul constată la un moment dat că a ajuns el însuși să se simtă neputincios, deoarece toate strădaniile lui sunt zadarnice. Faptul că partenerul care are nevoie de ajutor refuză să-și asume răspunderea pentru suferința lui înseamnă că va prelua cu atât mai puțin din responsabilitatea relației. De cele mai multe ori, „salvatorii“ nu sunt tratați cum ar trebui de către partenerii lor. Dorința lor de a li se acorda atenție nu e nici pe departe satisfăcută. Se eliberează însă foarte greu din aceste relații deoarece copilul lor umbră crede că el e de vină dacă partenerul nu se schimbă și se simte mizerabil și ineficient pentru că nu ajunge la niciun rezultat, în pofida strădaniilor. Așa că, în loc să părăsească scena și să accepte înfrângerea, „salvatorii“ se străduiesc și mai tare să preia controlul asupra situației. Abia când au ajuns cu sănătatea la pământ și/sau au terminat banii pe care-i aveau reușesc să se desprindă – și uneori nici măcar atunci.

Dacă vor să-și schimbe situația, „salvatorii“ ar trebui să accepte că nu-și pot rezolva problema respectului de sine în afara propriei ființe, strălucind prin fapte bune, ci luându-și de mână copilul-umbră șovăitor și eliberându-l de vechile influențe. Am să-ți arăt cum se face asta în secțiunea intitulată „Vindecarea“.

Aspirația spre perfecțiune

Printre mecanismele defensive ale hiperadaptabililor se numără și extrem de răspândita aspirație spre perfecțiune. Cumplita spaimă a copilului-umbră de a nu suferi o pierdere sau un eșec îl silește să facă totul cât mai bine, pe cât posibil perfect. Dorința care se ascunde în spatele acestui mecanism psihic este aceea de a fi invulnerabil. Copilul-umbră este convins că: „Dacă nu ofer niciun motiv de agresiune, nu-mi poate face nimeni nimic și voi fi acceptat“.

Oamenii care suferă de mania perfecțiunii își depășesc adesea limitele, pe care nu și le sesizează în mod corect, deoarece și-au pierdut sentimentul sinelui în cursul conformării excesive. Asta îi face predestinați fenomenului de burnout. Problema legată de acest mecanism de apărare este faptul că perfec-țiunea nu poate fi atinsă, și de aceea perfecționiștii aleargă mereu după propriile așteptări. Marja lor de apreciere e foarte mică: imperfect = insuficient. Deosebirile dintre perfect, foarte bine, bine, suficient ș.a.m.d. nu sunt luate în calcul, cel puțin când e vorba de evaluarea propriilor prestații. Dar copilul lor umbră poate fi consolat doar pe termen scurt cu acest mecanism de protecție. De îndată ce se bucură de un trofeu, trebuie câștigat următorul.

Cei care suferă de mania perfecțiunii își afectează adesea relațiile prin faptul că dedică foarte mult timp sarcinilor pe care le au de îndeplinit. Acest timp îi este răpit partenerului. Nu arareori, perfecționismul se combină și cu o anumită dependență de muncă, care reprezintă în același timp și un refugiu din rela-ție. Partenerul care fuge de apropiere stabilește astfel distanța de siguranță de care are nevoie (vezi și capitolul „Fuga și evitarea“).

Oamenii care suferă de mania perfecțiunii au în ei un copil-umbră foarte nesigur. Unii nici nu conș-ti-entizează acest lucru, atât de bine și-l reprimă

prin succesele dobândite. Dacă sunt înclinați spre ata-șament, atunci aspirația lor spre perfecțiune se aplică în principal lor înșiși, mai ales că își idealizează partenerul. Asta înseamnă că vor să facă totul cum trebuie în cuplu, vor să fie partenerul ideal. Dacă sunt mai înclinați spre autonomie, devin foarte exigenți nu doar cu propriile slăbiciuni, ci și cu ale partenerului. Până și cele mai mici slăbiciuni ale acestuia pot să-i facă pe maniacii perfecțiunii să-și piardă interesul față de el. Partenerul trebuie să fie la fel de dedicat perfecțiunii (vezi și capitolele intitulate „Agresivitatea și atacul“ și „Mecanisme defensive ale personalității narcisiste“). Amintesc încă o dată că sun destui cei care pendulează între adaptare și autonomie, în funcție de cuplul în care au intrat sau de etapa în care se află relația.

Refuzul maturizării și neajutorarea

Indivizii excesiv de adaptabili trec prin viață clătinându-se și tânjesc după un teren sigur sub picioare în forma unei relații foarte strânse. Nesiguranța lor se datorează în mare parte unui sentiment fragil al sinelui. Tendința bine-cunoscută de a-și reprima propriile nevoi nu-i lasă să conștientizeze ce vor și cine sunt de fapt. Caută mereu sfaturi și asigurări de la oameni aparent mai înțelepți și mai puternici și ezită să-și asume răspunderea pentru viața lor. Nu au curajul s-o facă. Teama de a nu greși și de a nu lua decizii nepotrivite îi împiedică să se ocupe de problemele lor. Când cel aparent mai puternic ia o decizie greșită pentru ei, cel puțin nu e vina lor.

Partenerii oamenilor excesiv de adaptabili se simt adesea sufocați de nevoile acestora. Pe termen lung, e obositor când cineva cere mereu asigurări și sprijin, chiar și pentru decizii neînsemnate. Dependența celui hiperadaptabil îl împinge pe partenerul mai autonom să-și asume răspunderea pentru un număr din ce în ce mai mare de lucruri. Asta îi creează celui excesiv de adaptabil senzația că e dominat și asuprit – o acuzație nu foarte corectă la adresa partenerului. Senzația celui hiperadaptabil că e dominat e în mare măsură, dacă nu exclusiv, de origine interioară. Situația a luat naștere prin supunerea lui voluntară față de cel aparent mai puternic. Dar acesta devine, în ochii partenerului excesiv de adaptabil, vinovat și pentru faptul că cel mai slab nu-și ia viața în mâini.

Oamenii care rămân în sufletul lor copii sunt adesea mai puțin rezistenți: evenimente relativ neînsemnate pot declanșa în ei o teamă exacerbată. Partenerului i se cer mereu atenție, sprijin și consolare. Cu toate acestea, cel care are nevoie de ajutor îi reproșează deseori partenerului că nu face destul. Adesea, copilul-umbră al partenerului excesiv de adaptabil nutrește credințe cum ar fi: „Nu sunt suficient de bun“, „Nu sunt important“, „Sunt inferior“ ș.a.m.d., care-l fac să aibă impresia că partenerul îl dezamăgește. Acesta nu pare niciodată să se preocupe suficient. În partener se trezește atunci de fiecare dată propriul copil-umbră, care are tendința să fugă, fapt care accentuează și mai mult dinamica descrisă mai sus. Impulsul de a evada este deosebit de puternic atunci când partenerul aparent mai puternic suferă (în mod activ) de frica de atașament.

Cum poți da drumul mâinii partenerului/părinților tăi vei afla în secțiunea „Vindecarea“.

Văicăreala, agățarea de partener și pretențiile

Înrudite cu mecanismele defensive descrise mai sus sunt și văicărelile și agățarea de partener. Partenerul aparent dependent aleargă după cel aparent independent. Cu cât aleargă mai mult, cu atât mai sufocat se va simți cel urmărit și cu atât mai repede va fugi de el. Am descris această dinamică nesănătoasă în capitolele „Inferioritate și superioritate“ și „Teama de a nu pierde ființa iubită stârnește pasiuni, siguranța plic-tisește“.

Dacă balanța relației s-a dezechilibrat o dată în privința apropierii–distanțării, unul dintre parteneri căutând mai multă apropiere, iar celălalt, din ce în ce mai puțină, cel care insistă devine tot mai nesigur și-și pierde orice reazem psihic. El suferă de o cumplită teamă de abandon, care, în majoritatea cazurilor, îi declanșează un puternic impuls de a se agăța de partener. Hiperadaptabilul încearcă prin toate mijloacele să preia controlul asupra situației. Se simte îngrozitor de dependent, de-a dreptul aservit partenerului său. Dar, cu cât el se simte și devine mai dependent, cu atât mai sigur de sine și mai independent devine celălalt. În această etapă, partenerul autonom se gândește dacă-și mai dorește relația sau dacă și-a găsit omul potrivit. Partenerul aparent mai autonom își pierde sentimentele de dragoste și plăcerea companiei, fapt care-l face pe cel dependent să cadă

și mai adânc în disperare. În loc să se despartă – ceea ce ar fi cel mai înțelept lucru –, cei nesiguri își sporesc strădaniile și se văicăresc, se agață mai abitir și au din ce în ce mai multe pretenții, până când partenerii autonomi, complet enervați și sătui, pun capăt relației.

Lucrurile nu trebuie neapărat să se desfășoare mereu atât de dramatic și să se încheie cu o despărțire. Există și căsnicii sau relații de durată care prezintă o problemă cronică de apropiere–distanțare, „până ce moartea îi va despărți". Unul dintre protagoniști se izolează prin diverse manevre de distanțare, refugiindu-se, de exemplu, în muncă, în pasiuni și/sau în relații extraconjugale, pe când celălalt cere neobosit mai multă apropiere și atenție. Așa cum am menționat deja de mai multe ori, rolurile celui care „fuge după" și al celui care „fuge de" se pot inversa inclusiv în interiorul unei relații. Există însă și relații de durată în care ambii parteneri sunt în modul de refugiere, deci nu mai au prea mult de-a face unul cu celălalt, fără a reuși să se separe total.

Shoppingul și dependențele

Când copilul-umbră caută atașamentul, apropierea și căldura și le obține doar într-o măsură insuficientă, poate fi tentat să se consoleze cu înlocuitori. Își poate atenua astfel teama de abandon cu alcool, nicotină sau alte droguri. Drogurile înlesnesc regularizarea emoțiilor: reduc sentimentele negative și/sau produc sentimente plăcute. Adesea, consumul de droguri și băuturi este însoțit de activități sociale care satisfac într-o anumită măsură nevoia de atașament. Atmos-fera de la cârciumă poate crea un mediu asemănător uterului matern, care oferă siguranță. Și mâncarea poate da un sentiment de fericire și oferi o senzație de protecție, și e folosită cu plăcere ca înlocuitor pentru dorințele de atașare neîmplinite. Rezultatul pot fi obezitatea și bulimia. În schimb, anorexia este o tulburare de alimentație de care suferă cei interesați mai degrabă de autonomie, care luptă în mod inconștient pentru independență și control.

Dezvoltarea unei dependențe depinde totuși foarte mult și de mediul social și de ofertele existente, deoarece nu e nici pe departe adevărat că orice persoană care resimte un deficit de iubire și de atașament va deveni dependentă. De exemplu, în anii ’80, foarte mulți oameni fumau. Pe atunci

fumatul era încă pe deplin acceptabil. Odată cu campaniile masive antifumat din ultimii zece ani, consumul de țigarete s-a redus mult, și din ce în ce mai puțini tineri se apucă de fumat. Pe de altă parte, unii oameni sunt predispuși genetic să devină mai vulnerabili la dependențe decât alții. De exemplu, există oameni care metabolizează foarte rapid nicotina, în timp ce alții o metaboli-zează mai lent. Cei din a doua categorie prezintă un potențial scăzut de a căpăta dependență și fie nu se apucă niciodată de fumat, fie reușesc cu foarte mare ușurință să rămână o viață întreagă fumători ocazionali. Și în ceea ce privește alcoolismul există dovezi că boala ar putea fi, cel puțin în parte, condiționată genetic.

Shoppingul reprezintă de asemenea un mijloc des folosit de a scăpa de singurătatea interioară. Când intri într-un magazin și ești întâmpinat și servit prietenos, te simți bine-venit și acceptat. În afară de asta, mulți oameni simt că le crește valoarea atunci când își cumpără lucruri frumoase, cu care se pot împodobi. Bineînțeles, shoppingul reprezintă și un mijloc sigur de a-ți abate atenția de la tine și problemele tale.

Din punctul meu de vedere, dacă vrei să scapi de o dependență, două lucruri sunt decisive:

Nu ai voie să te identifici cu pofta pe care ți-o declanșează dependența. Asta înseamnă că, atunci când simți această poftă, trebuie să treci în perspectiva observatorului, așa cum am explicat deja într-o măsură în capitolul „Filmul nostru 4D...“ Directive precise despre cum poți să-ți schimbi perspectiva gă-sești în subcapitolul intitulat „Conștientizează «mo-dul» în care te afli și «resetează-te»“, precum și în exercițiul „Cele trei moduri de percepție“.

Ai nevoie de o imagine clară a scopului tău și de un sentiment pe care să i-l asociezi atunci când îl vei atinge. De exemplu, dacă vrei să slăbești, ai nevoie de o altă viziune asupra lumii pe care trebuie să ți-o fixezi în minte. Imaginează-ți, de pildă, că vei arăta musculoasă, sportivă și ușoară, și încearcă să percepi cum te vei simți atunci. Sau că trăiești pe o insulă din Oceanul Pacific și te hrănești doar cu pește, legume și fructe. Acest tablou sugerează că dieta respectivă poate fi foarte atrăgătoare. Ideea e să contrapui sentimentului confortabil al savurării alimentelor o altă viziune care să fie pentru tine foarte atrăgătoare și încurajatoare. Îți reamintesc că,

înainte de orice, sentimentele sunt cele care ne îndeamnă să acționăm sau care ne blochează, deci, și în cazul dependențelor, trebuie mai întâi să ne ancorăm în acest plan.

Mecanisme defensive ale personalității isterice

În psihologia modernă, isteria este un concept învechit. Actualmente se folosește termenul „histrionic“, care înseamnă „teatral“. Totuși, pentru că „isteric“ e mult mai uzitat în limbajul colocvial și conceptul mi se pare mai puțin steril, îmi permit să continui să-l folosesc. În lucrarea sa clasică, intitulată *Formele fundamentale ale angoasei* (*Die Grundformen der Angst*), Fritz Riemann făcea deosebirea între personalitatea isterică, cea depresivă, cea compulsivă și cea schizoidă (scindată). Explicații mai detaliate ale acestor termeni se găsesc în subcapitolele corespunzătoare. Tot acolo voi prezenta și problemele specifice pe care le au în relații oamenii cu tipul respectiv de personalitate.

Riemann susține că fiecare din noi poartă în el, mai mult sau mai puțin, atribute ale unora dintre aceste patru tipuri de personalitate. Majoritatea oamenilor tind mai puternic către una din cele patru categorii și se încadrează prin urmare în unul dintre aceste patru stiluri elementare. Dacă una sau mai multe dintre aceste laturi ale personalității au o influență puternică asupra individului, problemele în relații sunt garantate.

Conceptul de isterie provine din cuvântul grecesc *hysterikos*, care înseamnă „suferind de uter“. De aceea, conceptul a fost folosit multă vreme doar în cazul femeilor. Există însă și bărbați care au comportamente isterice. După observațiile mele, bărbații suferă mai adesea de forma masculină a isteriei: narcisismul. Asupra acestei chestiuni voi reveni mai în detaliu în capitolul „Mecanisme defensive ale personalității narcisiste“. Faptul că narcisismul e o formă masculină de isterie e o interpretare personală a mea; această idee nu apare, din câte știu, în vreun manual de psihologie.

Ce-l caracterizează pe omul cu o personalitate isterică? În ce privește temperamentul, oamenii isterici sunt orientați spre extravertire. Au o natură sociabilă și prietenoasă, aspecte care le și determină trăsăturile pozitive: sunt agreabili, vioi, creativi, jucăuși și expresivi. Pe de o parte, nu te

plictisești cu ei. Dar, dacă e puternic dezvoltată, partea isterică a personalității lor va crea probleme în relație. Copilul lor umbră nutrește credințe de genul: „Nu sunt destul de bun“, „Eu nu contez“, „Nu sunt luat în seamă“, „Nimeni nu mă iubește“ ș.a.m.d. Cea mai mare teamă a lor este să fie trecuți cu vederea, să fie neimportanți și neînsemnați. Mecanismul lor de autoapărare e influențat de extraversiune: istericii ies în lume și luptă pentru a atrage atenția celorlalți în loc să se retragă și să ridice un zid invizibil în jurul lor, așa cum fac, de exemplu, persoanele depresive. Isteria poate fi înțeleasă ca un mă-nunchi de mecanisme psihice de apărare care au toate ca scop atragerea atenției, a afecțiunii și iubirii semenilor.

Oamenii isterici sunt atrăgători prin faptul că sunt foarte guralivi și sociabili. Pun mare preț pe aspectul lor. De cele mai multe ori, sunt îmbrăcați nu doar foarte șic, ci și sexy. Sunt de regulă maeștrii seducției, care e pentru ei un mijloc important de a-și asigura recunoașterea și afecțiunea semenilor. Prin urmare, înclină spre promiscuitate și infidelitate.

Din punct de vedere emoțional, sunt instabili și au schimbări de stare. Trăiesc foarte intens toate sentimentele. Când sunt puternic influențați de latura isterică, dispoziția lor oscilează între senzația de a fi în al nouălea cer și supărarea de moarte. Pe de altă parte, sunt mai temători decât omul obișnuit și, din cauza extravertirii, tind spre impulsivitate și agresivitate. S-ar putea spune că oamenii isterici sunt „hipervitali“, ceea ce face parte din șarmul și forța lor de atracție.

Istericii sunt de-a dreptul dependenți de emoție și pasiuni. Viața lor trebuie să fie colorată, diversă, captivantă și turbulentă, pentru că altfel ajung să aibă foarte rapid senzația că sunt prea puțin solicitați și se plictisesc. Tăcerea le aduce la suprafață credințele și temerile profunde că vor fi respinși și nu vor stârni niciun interes.

Indivizii isterici fac foarte rapid cunoștință cu persoane noi. Ei sunt cei care deschid adesea discuția cu alții și le pot povesti încă de la prima întâlnire lucruri personale și intime. Partenerul de dialog e deseori dezamăgit că această apropiere și prietenie spontană nu e urmată de oferta de a continua relația sau că o asemenea ofertă e formulată indecis și superficial. Persoanele isterice sunt maeștrii clipei, nu ai obli-gațiilor. Pe de altă parte, dacă se implică într-o relație sentimentală strânsă, le e foarte frică

să nu se piardă pe ei înșiși și să nu fie abandonați, fiindcă visează la iubirea eternă și la o legătură statornică. Mecanismele lor psihice defensive au ca obiectiv să le asigure afecțiunea altora. În sens pozitiv, asta le reușește, pentru că sunt haioși, amuzanți și sexy. Dacă autoapărarea se accentuează în sens negativ, istericii ajung să exercite un control foarte strict, să facă presiuni și să fie extrem de manipulatori, motiv pentru care mulți dintre partenerii lor își iau degrabă tălpășița. E însă posibil să pună și ei punct relației, când aceasta intră în rutină și cucerirea partenerului s-a cam încheiat. Istericii sunt îndrăgostiți de iubire și preferă începutul unei relații. Se simt cei mai vii când sunt îndrăgos-tiți – nevoia lor de confirmare e cel mai bine satisfăcută în această fază a relației. Atunci se văd pe ei înșiși prin ochii adoratori ai partenerului și li se pare că arată bine.

O formă tipic feminină a partenerului isteric dintr-o relație este „diva cu pretenții“. (Există, desigur, și dive masculine, despre care discut în capitolul „Mecanisme defensive ale personalității narcisiste“.) Divele cer mult mai multă atenție decât sunt dispuse să ofere. Ele însă nu văd lucrurile astfel: din cauza crezului lor interior, li se pare că sunt cronic neglijate. Când are o zi bună, diva este atât de radioasă de parcă ar fi încărcată electric. În zilele proaste, răspândește o tensiune negativă teribilă. În plus, dispoziția ei se poate schimba foarte rapid la 180 de grade. Prin asta își manipulează semenii, făcându-i cât mai „docili“, pentru ca *madame* să-și păstreze buna dispoziție. Probabil e deja clar că divele sunt extrem de autoritare și, dacă se consideră, dintr-un motiv sau altul, prea puțin respectate și se simt jignite, se vor înfuria groaznic. Pot face scene cumplite. Pentru a evita asemenea ieșiri, partenerii stresați merg adesea „în vârful picioarelor“ când diva se află în preajmă și o tratează cu foarte mare grijă și atenție. Din repertoriul unei dive fac parte de asemenea văicărelile, agățarea de partener și pretențiile. Copilul lor umbră cere imperios atenție și nu-și dă seama că totul a ajuns să se învârtă doar în jurul ei, iar nevoile partenerului abia dacă mai sunt luate în seamă. Partenerul suferă exact de lipsa de atenție de care se teme atât de mult diva – ca de atâtea alte ori, din punct de vedere psihologic, rolurile se inversează. Cu toate acestea ar trebui să vedem drama interioară a acestor oameni: copilul lor umbră duce o luptă foarte obositoare pentru atenția de care a avut prea puțin parte în copilărie.

O variantă a manipulării isterice este recursul la boli. Divele suferă de regulă de diverse bubițe și chiar de maladii serioase, care-l obligă pe partener să le menajeze și să se ocupe de ele. Datorită înclinației lor spre teatralitate, dramatizează chiar și indispozițiile minore. În cazurile mai grave, se poate ajunge până la autoprovocarea unor accidente și/sau la simularea unor boli.

Există însă și parteneri care nu se supun capriciilor divei, ci se răzvrătesc împotriva ei. În această situație, relația oscilează de cele mai multe ori între certuri „homerice“ și împăcări năbădăioase de scurtă durată. Partenerul fie se retrage exasperat și pune capăt re-lației, fie duce o luptă agonizantă pentru control. În cel din urmă caz, el este prins în mecanismul de condiționare al stimei de sine oglindite: copilul lui umbră consideră că din vina sa diva are aceste schimbări de dispoziție și că, prin urmare, reproșurile ei sunt oarecum justificate. Îți reamintesc, atunci când sunt certați sau chiar bătuți, copiii mici nu pot înțelege decât că părinții au dreptate, iar ei greșesc. Mulți oameni sunt captivi în această condiționare atunci când copilul lor umbră este activ. Tot așa cum copilul-umbră al Juliei e de părere că trebuie să fie mai bun și mai corect pentru a câștiga iubirea lui Robert, copilul-umbră din partenerul unei dive crede că stă în puterea lui să-și controleze partenera printr-un comportament ideal. Trebuie să menționez aici că oamenii isterici dispun de o carismă erotică extrem de puternică și caută și în sexualitate experiențe copleșitoare. Partenerul lor poate dezvolta un fel de dependență de acest tip de sexualitate, o dependență accentuată de faptul că, de cele mai multe ori, diva stabilește singură când face sex și când nu. Partenerul are prea puțin control asupra vieții lor sexuale, iar pierderea controlului te face vigilent, așa cum spuneam în capitolul „Teama de a nu pierde ființa iubită strânește pasiuni, siguranța plictisește“.

O problemă deosebită în interacțiunea cu oamenii isterici este că aceștia nu suportă critica. Mecanismele lor psihice de apărare sunt menite să evite eșecul și respingerea lor ca persoană. Chiar și atunci când nu e dăunătoare, critica e receptată imediat ca un afront, la care istericii reacționează de obicei cu furie. Cel care nu e capabil să accepte critica nu e capabil nici să aibă o relație, fiindcă nu lasă partenerului nicio șansă să participe la modelarea ei. Acesta trebuie să se supună dictaturii istericului sau să-și

asume dispute vehemente, care nu duc însă la îmbunătățirea calității relației. Adesea, partenerii stresați nu văd altă soluție decât despărțirea.

Există însă și indivizi isterici amabili, cu o inimă foarte caldă, de-a dreptul carismatici și care nu-și reclamă presupusele drepturi atât de agresiv ca divele. Pe de altă parte, și ei au nevoie de foarte multă atenție. Vor să fie admirați și iubiți. La fel ca divele cu pre-tenții, vor să-și consolideze simțul propriei valori prin admirația partenerului și a altor oameni. Istericii sunt maeștri ai conversației și prezentării și-și pot încânta publicul. Pentru ei nu prea contează dacă spun povești adevărate. Deviza lor e: mai bine inventată, dar captivantă, decât relatată plicticos. Ascultarea nu e unul dintre punctele lor forte. În încercarea de a capta atenția semenilor, sunt mult prea preocupați de ei înșiși ca să mai manifeste vreun interes real față de alții – doar dacă nu cumva practică meserii în care îi ajută pe alții, precum cea de psihoterapeut sau de medic, ipostaze care-i ajută tot pe ei să capete im-portanță și semnificație.

Ca partenere, femeile isterice simpatice pot fi stabile într-o relație, chiar dacă nu întotdeauna fidele. În orice caz, au și ele fluctuații mari de dispoziție și le trebuie un partener care să le ofere multă atenție și afecțiune. La fel ca toți istericii, tind să fie impulsive și să aibă izbucniri de furie spontane, dar, ca majoritatea impulsivilor, nu țin ranchiună. Istericele simpatice oferă mai mult partenerului decât divele solicitante. Dacă știe cum să le ia – adică le tratează cu atenție și cu afecțiune și, în primul rând, nu ia prea în serios ieșirile lor impulsive –, partenerul poate avea cu ele o relație plină de iubire și de viață.

Toți oamenii isterici fantazează despre o lume așa cum le-ar plăcea lor să fie. Urăsc limitările și sunt de părere că regulile sunt valabile pentru alții, nu pentru ei. Le vine greu să-și asume răspunderea pentru comportamentul lor. Din anumite puncte de vedere seamănă cu copiii mici: au impresia că nu sunt văzuți dacă închid ochii. Își creează adesea o grămadă de probleme pentru că nu sunt pregătiți să înfrunte realitatea. Un client de-al meu a intrat de exemplu în bucluc pentru că timp de un an de zile nu și-a deschis căsuța poștală de teama facturilor.

Problema cu cei care au o latură isterică pronunțată este că de regulă nu-și cunosc propria natură. Li se pare că pretențiile și sentimentele lor sunt

corecte și rezonabile și nu observă cât de puternic și de frecvent contorsionează realitatea după dorințele lor. Alții sunt întotdeauna de vină pentru suferința lor – partenerul aparent neînțelegător și lipsit de iubire, lumea și soarta, în general. Ca să se elibereze de influența copilului lor umbră, trebuie să ia mai întâi la cunoștință că acționează din perspectiva lui. Dacă reușesc acest lucru, reușesc și să se elibereze de tiparul isteric. Cel mai important pas este cunoașterea de sine, pentru că atunci individul se poate distanța deja de eul său isteric. În acest scop, sunt utile toate metodele pe care le prezint în secțiunea intitulată „Vindecarea“.

Mecanisme defensive ale personalității depresive

În timp ce omul isteric solicită în mod activ atenția de care are nevoie, depresivul face acest lucru apelând la mijloace pasive, fiind amabil și manierat. Depresivii sunt excesiv de adaptabili și se străduiesc foarte mult să răspundă așteptărilor celorlalți. Se poate spune că toți hiperadaptabilii au un stil de personalitate depresiv, dar asta nu înseamnă neapărat că toți suferă de depresie clinică.

Prin predispoziția lor genetică, oamenii cu structură depresivă vin pe lume cu un caracter pașnic și iubitor de armonie, care apoi se poate deforma în urma anumitor influențe educaționale și transforma într-o supraadaptare. Printre calitățile acestor persoane se numără carisma extrem de caldă și gentilețea. Ei vor să fie neapărat iubiți și sunt pregătiți să dea și să sacrifice mult pentru asta. Pot empatiza extraordinar cu partenerul lor și pot aproape să-i citească dorințele din priviri. Aspirația lor primară este să înlăture barierele dintre „mine și tine“: tânjesc după contopire. Un om sănătos din punct de vedere psihic și care este numai puțin depresiv dispune de o mare capacitate de a iubi și e pregătit să-i stea alături partenerului la nevoie. Balanța interioară a celor depresivi înclină în favoarea atașamentului și adaptării. Acești oameni se tem de individuație și de autonomie. Copilul lor umbră este convins că nu e destul de matur pentru viața asta, că nu poate sta pe propriile picioare. De aceea, oamenii cu structură depresivă ar prefera să fie absorbiți de partener și să trăiască viața acestuia. În schimb, independența le provoacă teamă.

Reamintesc aici că omul excesiv de adaptabil își înăbușă dorințele și sentimentele, adică sinele lui, pentru a putea funcționa optim. Voința proprie, țelurile clare, dorința de a se impune – deci aptitudinile ce țin de autonomie – rămân mereu în umbră. De aceea, hiperadaptabilii sunt prea puțin încrezători în ei și trebuie să-și caute siguranța în afară, în relația cu partenerul și/sau cu părinții. În mod natural, copiii care se străduiesc să se conformeze așteptărilor părintești întâmpină apoi cele mai mari greutăți când e vorba să se elibereze de părinți. Pentru asta ar trebui să facă exact ceea ce nu au învățat, adică să fie inde-pendenți, să aibă o voință proprie, pe care s-o folosească pentru a putea lua liber decizii. Din pricina nevoii lor, oamenii cu structură depresivă se leagă foarte puternic de partener și speră ca acesta să-i conducă prin viață. Fiindcă nu-și conștientizează propriile nevoi și se tem teribil să nu facă greșeli, își deleagă deciziile partenerului sau părinților și le vine foarte greu să-și asume răspunderea pentru ei înșiși, ceea ce-i face să intre de obicei în rolul victimei. Simțin-du-se atât de dependenți de celălalt, suferă de o teamă acută de abandon, cu care își pot sufoca partenerul, în special atunci când ea se manifestă printr-o gelozie intensă. Faptul că se agață cu disperare de partener îl poate face pe acesta să-și piardă respectul pentru depresiv, să nu-i mai acorde atâta atenție și să se distanțeze, ceea ce amplifică tendința celuilalt de a se agăța.

Pentru a fi mereu la dispoziția depresivului, partenerii sunt nevoiți să-și sacrifice din independența și libertatea personală. În plus, atașamentul puternic al depresivului față de părinți afectează adesea relația de cuplu. Copiii-umbră depresivi rămân adesea într-o relație de dependență cu căminul părintesc și chiar și când ajung la maturitate se străduiesc să împlinească dorințele părinților. Situația poate deveni deosebit de dificilă dacă părinții au nevoie de îngrijire. Cunosc mulți indivizi depresivi care se sacrifică total, implicându-se în îngrijirea dificilă a părinților timp de ani de zile. O clientă de-a mea, activă în câmpul muncii și mamă a doi copii, gătea și făcea zilnic curățenie pentru părinții ei bătrâni, pentru că tatăl ei, deși o ducea bine din punct de vedere financiar, se codea să angajeze o menajeră. Clienta nu se putea separa de el și nu era capabilă să lase în seama lui rezolvarea acestei probleme. Abia când a ajuns să se confrunte cu o stare de epuizare totală și a venit la mine pentru terapie a reușit să le transfere

părinților răspunderea pentru propria lor existență și să le acorde atenție doar într-o măsură sănătoasă.

O altă problemă în relația cu indivizii depresivi este autenticitatea lor redusă, rezultată dintr-un contact discontinuu cu propriile sentimente și nevoi și din oroarea de conflict. Pe de o parte, au față de partener cerințe exagerate în privința apropierii, pe de alta, nu și le formulează prea clar. Asta pentru că nici ei nu știu prea bine ce vor. Știu mult mai adesea ce nu vor. În loc să se exteriorizeze, depresivul așteaptă ca partenerul să-și dezvăluie dorințele – adică să procedeze exact invers decât el. Iar dacă asta nu se întâmplă, în el se strecoară sentimentul că partenerul nu e destul de bun – fapt pe care i-l și reproșează. Uneori îl bate la cap și e bosumflat, dar îi vine foarte greu să-și prezinte într-un mod adecvat și matur îngrijorările și dorințele. Și astfel depresivul poate să acumuleze din ce în ce mai multă ură pasivă, care va fi și ea cel mult formulată aluziv, astfel încât este foarte posibil ca partenerul să nu-și dea seama ce se petrece. De cele mai multe ori, partenerul nu realizează cât de rău arată relația în ochii celuilalt. Sunt mereu șocată de diferența uriașă dintre felul în care vede depresivul calitatea unei relații și viziunea partenerului, care habar nu are ce se întâmplă. În timp ce depresivul pregătește despărțirea, celălalt continuă să creadă că totul e în ordine. Depresivul se retrage din ce în ce mai mult din relație în forul lui interior, deși, în aparență, totul e la fel ca înainte. În această fază, unii indivizi de acest fel sunt deschiși la aventuri și relații extraconjugale, căutând în ele dedicarea și atenția pe care, după părerea lor, partenerul le-o refuză în mod intenționat. De obicei ies din relație doar atunci când și-au găsit pe altcineva, pentru că nu suportă să fie singuri. Partenerii se simt ca picați din lună când depresivul se desparte de ei sau când află că are o aventură.

Pentru a vindeca un copil-umbră depresiv este indispensabilă întărirea abilităților lui de autonomie. Îți voi arăta cum să procedezi în secțiunea intitulată „Vindecarea“.

Ai citit până acum despre diverse mecanisme psihice defensive puse în slujba atașamentului. Te-ai recunoscut în vreunul din ele? Dacă n-ai făcut-o încă, notează acum, în zona picioarelor copilului tău umbră (vezi șablonul

de pe dosul copertei din față a cărții), mecanismele pe care le folosești frecvent.

În următoarele capitole va fi vorba despre mecanismele de apărare care vizează protejarea autonomiei. E posibil să te regăsești și aici, chiar dacă ai impresia că ești mai interesat de atașament. Citește pur și simplu în continuare și notează-ți și aceste mecanisme alături de cele de mai sus.

Mecanisme defensive favorabile autonomiei

Oamenii ai căror copii-umbră se apără folosind mecanisme psihice de protejare a autonomiei au decis cândva, în mod inconștient, că pentru ei cea mai sigură alternativă e să fie singuri. Spre deosebire de copiii-umbră prea adaptabili, care sunt adesea prea încrezători, cei autonomi sunt mai degrabă prea neîncrezători. În timp ce adaptabilii idealizează, autonomii suspectează. Stabilesc o distanță de siguranță față de partener, adesea și față de alte persoane. Un astfel de individ mi-a explicat cândva: „Oamenii trebuie ținuți la distanță, ca să-i poți vedea mai bine“. Un studiu psihologic de-a dreptul emoționant a arătat că, încă de la vârsta de șase săptămâni, sugarii caută aprobarea mamei. Mamele care au participat la aceste studii aveau mari probleme legate de atașament și trăiau cu bebelușii lor într-un cămin. Interacțiunea dintre mame și copii a fost filmată. La evaluare, s-a putut observa că sugarii zâmbeau când erau priviți de mamele lor, dar, dacă ele priveau în altă parte, ei căpătau o expresie împietrită, goală. Deci simțeau intuitiv că trebuie să-și facă mamele fericite și să nu ia lucrurile în tragic ca să supraviețuiască. S-a observat, în plus, că trupul bebelușilor care suferiseră traume devenea țeapăn când erau ținuți în brațe. Într-un fel, se considerau singuri, pentru că simțiseră prea puțin sprijin din partea mamei și nu li se părea că sunt în siguranță în brațele ei. Dacă învață din primii doi ani de viață să se adapteze constant la nevoile părinților, copilul nu va căpăta încrederea primară necesară, anume că poate fi el însuși, că e iubit și îngrijit în mod necondiționat. Pe o bază atât de nesigură nu-și poate dezvolta o autonomie sănătoasă. În funcție de profunzimea și gravitatea experiențelor trăite, va rămâne captiv fie în dependența de părinți/de persoanele de care se va atașa, fie va decide subconștient să evite pentru tot

restul vieții dependența și nu va mai lăsa pe nimeni să se apropie de el atât de mult încât să-i poată face rău.

Oamenii pot căpăta însă o tendință accentuată spre autonomie și în condiții mult mai puțin dramatice decât cele descrise mai sus. E suficient ca părinții sau mama să le fi impus pur și simplu prea multe reguli și/sau să-i fi protejat excesiv. Cazul clasic este al mamelor care se desprind foarte greu de copiii lor. Copiii pă-rinților exagera de protectori se simt foarte iubiți, dar „sufocați“ acasă. Copiii-umbră autonomi pot fi definiți și drept rebeli. Ei înmagazinează multă ciudă și se apără de orice formă de încorsetare și lipsire de libertate. Reacționează ca și cum ar fi de-a dreptul alergici la așteptările și cererile partenerului – chiar dacă acestea sunt pe deplin justificate –, pentru că le confundă în mod inconștient cu solicitările și așteptările pă-rinților.

De cele mai multe ori, cel care luptă pentru autonomia lui se teme mai tare să nu fie asimilat și subordonat decât se teme că-și poate pierde partenerul. Pe de altă parte, și aici joacă un rol foarte important frica de abandon subiacentă, deoarece vorbim de teama persoanei de a-și pierde identitatea din cauza conformării excesive, iar conformarea excesivă servește nevoii de atașament. La fel ca aceia care caută atașamentul, copiii-umbră rebeli cred că trebuie să se dea peste cap pentru partenerul lor. Însă acest lucru le provoacă ciudă, și atunci refuză să facă exact ceea ce se așteaptă de la ei. Pe de altă parte, aspirațiile puternice spre autonomie pot apărea din pură teamă de abandon. Înainte de a fi părăsit, cel autonom preferă să-și părăsească el însuși partenerul, pentru că așa are măcar situația sub control.

Toate mecanismele defensive favorabile autonomiei au ca rezultat stabilirea distanței față de partener și controlul asupra lui. E vorba aici despre fuga de ne-putință, de subordonare și de rușine. Teama de abandon și teama de eșec îi determină pe cei în cauză să-și asigure pe cât posibil independența. Pe partea ata-șamentului, teama de abandon și de eșec îi motivează pe oameni să se lege și mai strâns de o persoană. Acolo se caută siguranța în atașament, aici, siguranța în autonomie.

Neîncrederea și devalorizarea altora

Copiii-umbră rebeli nu au încredere în partener și semeni și-i privesc cu suspiciune. Își fac griji că-și vor pierde identitatea și vor ajunge să fie controlați de alții și gestionează această teamă prin impunerea controlului și a puterii proprii. În acest scop, păstrează o distanță critică față de celălalt.

Din cauza mefienței accentuate, copilul-umbră rebel nu poate crea un atașament bazat pe încredere. Neîncrederea îl protejează de dezamăgiri. De fapt, indivizii aceștia sunt convinși că oricum vor fi părăsiți, numai că mulți dintre ei simt asta în mod inconștient, așa că-și fac mult mai multe griji la gândul că sentimentele lor ar putea să nu fie suficiente pentru partener. Mulți oameni autonomi se plâng că sentimentele lor pentru partener dispar, și de aceea se despart frecvent. Această dispariție a sentimentelor de dragoste este însă doar vârful aisbergului, ceea ce este vizibil deasupra apei, deci ce ajunge în planul conștiinței. Pierderea afecțiunii se datorează tiparului de dis-tanțare, care se activează mereu atunci când o relație devine constrângătoare. Îți reamintesc că tindem să ne proiectăm automat imaginea de sine în mintea altora, și atunci evident că un om care are o părere modestă despre sine nu se așteaptă ca partenerul să ajungă la o altă părere, decât dacă-i arată numai partea lui cea bună. În persoanele autonome, acest efort de a fi cât mai puțin autentice dă naștere sentimentului că re-lațiile stabile sunt solicitante și opresive, motiv pentru care ele văd adevărata libertate doar în solitudine. Sau se adaptează atât de mult, încât nici nu-și mai simt propriile limite și continuă această mascaradă o viață întreagă. Alții cedează la un moment dat și intră în depresie din cauza epuizării psihice, fenomen cunoscut sub denumirea de burnout.

La distanțare și, așadar, la dobândirea libertății personale și a superiorității contribuie nu doar neîncrederea generală, ci și devalorizarea critică a partenerului. Deprecierea celuilalt și radarul de slăbiciuni sunt tehnici uzuale de distanțare, pe care le-am prezentat în capitolul „Dispariția bruscă a sentimentelor și alte tehnici de distanțare“ și care, de cele mai multe ori, sunt folosite în mod automat și inconștient. Sunt puțini cei care devin conștienți de faptul că distan-țarea lor critică e declanșată adesea de o mică jignire adusă amorului propriu sau de teama de abandon. E firesc ca în spatele devalorizării crase a partenerului să se ascundă adesea și motive

narcisiste, după cum am spus în capitolul „Alte cauze ale dispariției sentimentului de iubire“. Narcisiștii sunt în permanență îngrijorați să nu fie răniți și să nu cumva să ajungă într-o situație de inferioritate, de neputință, așa cum a fost cazul în copilărie, în căminul părintesc. Copi-lul-umbră al unui narcisist și-a jurat că nu va mai fi niciodată descurajat și făcut de rușine așa cum a fost de propriii părinți sau măcar de unul din ei. Dintr-o răzbunare inconștientă, el îi face acum pe alții de rușine, în principal pe partener, apărându-se altfel de propriile sentimente de inferioritate.

Află cum te poți extrage din tiparul tău de distanțare în secțiunea despre „Vindecare“ a cărții, în special în capitolul „Mecanisme de inversare pentru cei prea autonomi“.

Dispariția sentimentului de iubire și a atracției față de partener

Pierderea sentimentelor de dragoste și a dorinței este o reacție care apare foarte frecvent în fața unui aparent exces de apropiere din partea celuilalt și când individul se simte „sufocat“. Fiindcă are o capacitate redusă de separare a ceea ce se întâmplă în interior de ceea ce se întâmplă în exterior, el tinde să-l transforme treptat pe partener într-un dușman. Se simte asimilat și controlat, fapt care îi poate ucide sentimentul de iubire (vezi și capitolele „Teama de a nu pierde ființa iubită stârnește pasiuni, siguranța plictisește“ și „Alte cauze ale dispariției sentimentului de iubire“).

Setea de putere și competiția

Încrederea e bună, controlul e și mai bun – aceasta este convingerea fermă a copiilor-umbră rebeli. Ei vor, după cum am spus, să evite orice situație în care altcineva deține prea multă putere și control asupra lor și au de aceea tendința să le exercite pe acestea ei înșiși. Își țin partenerul și semenii neîncrezători sub supraveghere și vor să fie mereu bine informați în legătură cu planurile lor. În cazul cel mai rău, această tendință se poate accentua până la gelozia patologică. Dar chiar și în cazurile nu foarte grave, parteneriatul în care unul dintre protagoniști are o nevoie exagerată de control se va încheia.

Copilul-umbră al celor care luptă pentru control se ferește de haos, de propria pierzanie. Oamenii aceștia se consideră foarte vulnerabili și ușor de rănit, chiar dacă și-au închis aceste sentimente în spatele unui zid înalt de

protecție. Vor să exercite controlul nu doar asupra mediului, ci și asupra lor înșiși. Încearcă să-și învingă teama de propria vulnerabilitate printr-o ordine meticuloasă, prin perfecționism și prin respectarea unei rutine încăpățânate. În cazuri mai grave, pot ajunge la adevărate compulsii sub forma nevoii patologice de control și a spălării compulsive.

Mulți maniaci ai controlului își impun o autodisciplină de-a dreptul compulsivă. În acest caz, dorința de control are multe în comun cu aspirația spre perfecțiune: indivizii își numără fiecare calorie, îm-brăcămintea și gospodăria sunt mereu lună, toate activitățile se desfășoară după un plan rigid ș.a.m.d.

Controlul este sora mai mică a puterii. Aidoma copii-lor-umbră hiperadaptați, copilul-umbră rebel proiectează în semenii lui un anumit sentiment de dominație și superioritate. Doar că el nu reacționează „cuminte“, ci sfidător. Oamenii dotați cu mecanisme psihice de protejare a autonomiei exercită o rezistență activă și/sau pasivă și se apără împotriva oricărei imixtiuni din afară, împotriva oricărei (presupuse) agresiuni la adresa lor. Problema în acest caz e că, adesea, ca efect al perspectivei copilului-umbră – din care ei sunt mici, iar celălalt e mare –, reacția lor e exagerată. Apar rapid tulburări de percepție. O observație nevinovată sau cine știe ce mărunțiș uitat sunt interpretate în mod greșit drept agresivitate sau lipsă de respect. „Res-pectul“ este una dintre valorile cele mai dragi celor puternici. Copilul lor umbră nu a fost tratat cu respect de către părinți, motiv pentru care are în suflet o rană adâncă. Vorbele urâte, critica, lipsa de atenție sau spiritul îndărătnic al celuilalt pot face aceste răni să usture.

În timp ce scriu aceste rânduri, nu pot să nu mă gândesc la bine-cunoscutul tip macho – un model masculin aflat, din fericire, pe cale de dispariție, cel puțin în nordul și în centrul Europei. Un macho celebrează și pune în scenă puterea, pe care și-o exercită în special asupra femeilor. Această atitudine este transmisă adesea generații la rând. De multe ori și tatăl lui a fost un macho sau, formulat ceva mai agreabil, un patriarh. Fiii suferă din cauza taților autoritari, care sunt un exemplu viu de pseudoforță, dar care nu le arată cum să gestioneze sentimente precum teama, tristețea, rușinea și neputința. Aceste dovezi de slăbiciune sunt încuiate în sufletul băiatului, și în urma lor rămâne o carcasă a puterii care nu recunoaște decât

sentimentele ce vădesc forță, precum furia, agresivitatea, dar și bucuria. Pentru a-și păstra puterea, macho trebuie să-și supună partenera (și pe alți oameni). El nu-și poate percepe puterea decât ca pe o poziție de superioritate. Gândește exclusiv în termeni de superioritate și inferioritate. În lumea lui, într-un parteneriat nu există conceptul de egalitate. Dacă vrei să te descurci cu un macho autentic, nu-ți rămân decât refularea sau retragerea în forul interior. Femeile care merg braț la braț cu un macho prin viață ocolesc adesea regulile impuse, făcând pe ascuns ceea ce-și doresc. Apărarea deschisă și autoafirmarea n-ar face decât să amplifice tensiunea din cuplu. Singura șansă de a-ți recăpăta libertatea e să te desparți de un asemenea partener. Asta dacă nu cumva e înclinat spre introspecție și e capabil să se schimbe. În cazul setei de putere, se vede foarte clar inversiunea rolurilor făptaș–victimă: cel asuprit odinioară, în copilărie, devine asupritorul și trezește în partener exact sentimentul de neputință pe care nu vrea să-l simtă el însuși.

Fuga și evitarea

Două dintre cele mai răspândite și pe deplin justificate mecanisme psihice de apărare sunt fuga și evitarea. Îți reamintesc că toate mecanismele defensive reprezintă încercări de soluționare a unor probleme. În funcție de cum ne apreciem șansele finale de câștig, intrăm într-un conflict sau îl evităm. Un mecanism de apărare devine nociv abia atunci când nu rezolvă problemele – cel puțin pe termen lung –, ci le provoacă. În acest sens, evitarea pe termen lung a unei situații sau acțiuni creează sau agravează problema. Un exemplu de asemenea „cerc vicios“, după cum îl numesc psihologii, este gestionarea fricii: temerile cresc atunci când sunt abordate mereu doar în mod indirect.

Oamenii atrași de autonomie au granițe interioare penetrabile. Nu reușesc să rămână ei înșiși în cursul contactelor cu ceilalți, deoarece s-au obișnuit din copilărie să se adapteze ca să răspundă așteptărilor. De îndată ce în încăpere intră un om care ar putea avea așteptări de la ei, tiparul lor de adaptare se activează. Când se află în legătură cu ceilalți, ajung foarte ușor să nu mai fie ei înșiși, în special în relațiile sentimentale apropiate, de aceea preferă să se retragă între propriii patru pereți. Doar atunci își permit

să facă ce vor. În plus, în solitudine își pot da cel mai bine seama de ceea ce vor și cum se simt. Dar nu numai retragerea în singurătate, ci și evadarea în diverse activități este un mecanism de apărare preferat, prin care acești indivizi se protejează de o apropiere prea mare în cuplu. Evadarea în muncă, în pasiuni, în internet sau în relații pasagere reprezintă metode verificate prin care se izolează de solicitările partenerului. Fuga aceasta e un mijloc potrivit nu doar de a scăpa de partener, ci și de a-și abate atenția de la propriile temeri interioare. Milioane de oameni al căror copil-umbră e stresat sau chiar deznădăjduit nu pot sta locului, pentru că în liniște își aud mai tare nesiguranța și temerile. Prin necontenita lor agitație și forfotă, îi calcă pe nervi pe cei din jur. Distragerea propriei atenții poate fi și ea o tehnică potrivită de gestionare a problemelor. Dar, atunci când distragerile agravează problemele în loc să le rezolve, acestea din urmă trebuie înfruntate. Dacă ne tot eschivăm, îi semnalăm creierului, în mod repetat, că nu avem nicio șansă să le rezolvăm. Și, cu cât evităm ceva mai mult timp, cu atât mai adânc ni se întipărește acest mesaj în creier. Manevrele de evitare și teama devin din ce în ce mai puternice. În schimb, dacă abordăm problema și găsim o soluție, suntem foarte mândri de noi și fericiți, iar data viitoare ne vom teme mult mai puțin de aceeași situație.

În capitolul „Alte cauze ale dispariției sentimentului de iubire“ am vorbit despre tanatoză (termenul de specialitate este „disociere“). E vorba, de fapt, despre o formă specială de evadare – evadarea în interior, un mecanism de apărare dobândit adesea în copilărie, când, sugari sau copii mici fiind, indivizii nu aveau unde să fugă fizic, așa că au învățat să-și închidă sentimentele în ei și să întrerupă orice contact cu ele. Oamenii care se simt imediat copleșiți de apropierea partenerului au deseori tendința să reacționeze astfel. Partenerul simte atunci, la rândul lui, că celălalt nu e deloc prezent, ceea ce îi trezește sentimente foarte dureroase de abandon – acel abandon abisal, cu care copilul-umbră al disociatorului a făcut cunoștință foarte devreme în viață. Și în acest caz se poate obser-va foarte clar cum sentimentele apăsătoare pe care unul din parteneri și le neagă se transmit aproape inevitabil celuilalt.

Agresivitatea și atacul

Încă din preistorie, agresivitatea și atacul au fost mijloacele preferate de apărare a vieții și a teritoriului. Amândouă sunt reacții la încălcarea granițelor personale, deci servesc conservării sinelui și a speciei. Concurența pentru habitate și resurse este un puternic factor motivant. Traiul „împreună“ (atașament), într-o relație prietenoasă, și cel „împotriva“ altuia (autonomie), într-una dușmănoasă, sunt experiențe fundamentale în viața oricărui om.

Problema este cum definim, în lumea noastră mai mult sau mai puțin civilizată din secolul XXI, încălcarea granițelor și agresivitatea. Copiii-umbră rebeli pot simți că le-au fost încălcate granițele chiar și atunci când partenerul se află în aceeași încăpere cu ei sau îi sună. Se simt foarte rapid presați de așteptările celuilalt (chiar dacă acestea sunt întemeiate) și, în funcție de temperament, fug sau ripostează. Mulți folosesc alternativ diferite mecanisme psihice de apărare, în funcție de starea de spirit și de posibilități. Agresivitatea este un răspuns la teama copilului-umbră: prin agresivitate, insulte, certuri pornite din senin, partenerul e ținut la distanță de cel pe care-l amenință cu dorințele și cererile lui de apropiere. Sau agresivul suferă de teama de abandon și vrea să-l domine pe celălalt pentru a-i preveni eventuala dorință de autonomie. Indivizii foarte dominatori încearcă să-și păstreze controlul asupra partenerului prin agresivitate, atac și manifestări de forță, pentru a nu fi ei înșiși răniți.

Dar agresivitatea poate apărea și din frustrare și rănire excesivă. Astfel, până și copiii-umbră mai iubitori de armonie, mai adaptați, pot deveni deosebit de răi când partenerul le refuză solicitările de apropiere și atașament. La un moment dat se pot simți atât de frustrați și de răniți, încât furia lor devine mai puternică decât teama de conflict. Atunci apar lacrimile, scenele și reproșurile la adresa celuilalt. Reamintesc că oamenii care au o teamă pasivă de atașament, adică se agață cu disperare de un partener care încearcă să evadeze, pierd absolut complet controlul. De aceea tânjesc să-l obțină din nou și să-și recâștige astfel autonomia. Din acest motiv, până și cei hiperadaptabili pot folosi mecanisme psihice de protejare a autonomiei când e vorba de viața lor, adică de păstrarea partenerului ambivalent în relație.

Înălțarea de ziduri invizibile și refuzul de a vorbi

Ridicarea unor ziduri invizibile, pierderea vremii, în-târzierea, negarea și sabotarea sunt manifestări tipice ale agresivității pasive, adică ale agresivității de delimitare. Când indivizii pasiv-agresivi se simt răniți, chiar dacă numai puțin, sau copleșiți de așteptările partenerului, se izolează nu doar înăuntrul lor, ci și în plan exterior. Partenerii, deznădăjduiți, se lansează în monologuri, explică, analizează, luptă, țipă, plâng – și se lovesc de un zid de tăcere sau de comentarii monosilabice. Uneori primesc asigurări de îmbunătățire a situației, dar apoi nu se întâmplă nimic, sau celălalt pune în aplicare schimbările promise atât de chinuitor de lent, încât partenerul neajutorat care și le do-rește atât de mult ajunge cu nervii ferfeniță. În cartea lui *Wie Partnerschaft gelingt – Spielregeln der Liebe* (*Cum reușește un parteneriat – regulile jocului în iu-bire*), Hans Jellouschek face deosebirea între *agresivitatea de impunere* și *agresivitatea de delimitare*. În cazul primei, vrem să atingem un anumit scop: „Fă ordine odată!“ În cazul celei de-a doua, e vorba de apărarea granițelor noastre: „Nu te amesteca în treburile mele!“ S-ar putea spune că agresivitatea de impunere e activă, iar cea de delimitare e pasivă. Nu arareori, rolurile sunt împărțite unilateral, astfel încât unul dintre parteneri solicită în permanență un lucru pe care celălalt îl refuză. De exemplu, Julia cere adesea mai multă apropiere și angajament din partea lui Robert, care însă îi sunt refuzate. Deci Robert e dominat de agresivitate de delimitare, în timp ce Julia manifestă agresivitate de impunere. Julia are cereri atât de radicale exact pentru că Robert o ține mereu la distanță, delimitându-se de ea. Din afară, ar putea părea că el este cel mai liniștit și mai echilibrat dintre cei doi, iar Julia joacă rolul Xantipei. Dar, ca în cazul adevăratei Xantipa, soția lui Socrate, cererile Juliei sunt cât se poate de raționale și devin din ce în ce mai agresive doar pentru că Robert le refuză cu încăpă-țânare. Acest boicot pasiv are la fel de multă energie agresivă ca și agresivitatea activă. Xantipa, care avea grijă de copii și de casă, era și ea nervoasă, și nu pe nedrept, pentru că Socrate al ei întârzia mereu prin cine știe ce piață, discutând cu oamenii, în loc să vină acasă și să-i dea o mână de ajutor.

În general, oamenii pasiv-agresivi nu au avut voie să-și manifeste deschis furia în copilărie. Părinții nu erau în stare să reacționeze cumpătat la accesele lor de furie, ba adesea aveau și ei atâta oroare de conflict, încât

erau un exemplu prost pentru copil. Există familii în care orice potențial conflict a fost sistematic mu-șamalizat. Furia acumulată nu poate fi însă înăbușită la nesfârșit și-și caută supape de eliberare în formă pasivă. Indivizii pasiv-agresivi au strâns în ei multă ciudă și furie rece. Teama de conflict îi face să se adapteze prea mult la așteptările partenerului și semenilor și să-și înăbușe propriile nevoi. Pentru asta ei se condamnă într-o măsură și pe ei înșiși, dar îl acuză mai mult pe partenerul aparent dominant, care va fi pedepsit cu o blocadă pasivă. Cu toate acestea, cel care împiedică cooperarea și continuarea traiului în doi e de fapt pasiv-agresivul, aparent adaptat. Adesea el se consideră însă victimă, la fel ca Robert, și i se pare că se supune prea mult dorințelor partenerului, ceea ce, în ochii lui, justifică actele de sabotaj pe care le întreprinde. Aici e vorba mai degrabă despre o tulburare majoră de percepție a copilului-umbră. Dintr-o teamă inconștientă de respingere, pasiv-agresivul nu-și exprimă dorințele și spune „da“ deși vrea să spună „nu“. El nu-și percepe partenerul ca pe un egal, ci îl consideră un superior puternic. De cele mai multe ori, e vorba de proiectarea imaginii unui părinte dominant asupra actualului partener de cuplu. Ca un copil mic și sfidător, pasiv-agresivul trebuie să-i nege celuilalt drepturile ca să-și păstreze el autonomia. Copilul lui umbră nu vrea să asculte și face adesea pe dos față de cum i se cere sau nu face nimic și procedează pur și simplu cum îl taie capul. Încă o dată, prin intermediul partenerului sunt blocate sentimentele pe care copi-lul-umbră bosumflat nu vrea să le simtă: neputința și neajutorarea. Individul pasiv-agresiv necizelat este absolut tipic pentru acest fenomen care e mai degrabă masculin decât feminin, întrucât femeile, datorită deschiderii lor sociale, se descurcă mai bine să vorbească despre sentimentele și nevoile lor. Pasiv-agresivul lipsit de finețe are o teamă ancestrală, neconștientizată, de a se lăsa dominat de o femeie aparent superioară, motiv pentru care, de cele mai multe ori, se închide în sine și face doar ce vrea. „Lasă-mă în pace!“ este motivul central, dacă nu unic, al dorințelor lui într-o relație.

O altă manifestare a agresivității pasive sunt lipsa și refuzul plăcerii sexuale. Pentru că pasiv-agresivii au în mod cronic sentimentul că trebuie să se conformeze așteptărilor partenerului, vor ajunge foarte rapid să simtă că sexul e o obligație. Bineînțeles că asta ucide atracția erotică. Copilul-

umbră îmbufnat al acestor oameni gândește astfel: „Cel puțin corpul meu îmi aparține, pe ăsta nu-l mai primești, ca pe toate celelalte“. În spatele acestei reacții se ascunde adesea și teama unui eșec sexual, după cum am menționat în subcapitolul „Bărbați prea cuminți“.

Intelectualizarea și raționalizarea

Alte două mecanisme prin care putem ține la distanță sentimentele proprii și pe ale partenerului sunt intelectualizarea și raționalizarea. Am putea rezuma u-moristic această atitudine cu afirmația: „Nu pot avea o relație cu tine din motive politice“. Ca în cazul tuturor mecanismelor psihice favorabile autonomiei, și acesta e folosit mai degrabă de bărbați decât de femei. Oamenii care se bazează adesea, și aproape exclusiv, pe rațiune nu prea intră în contact cu sentimentele lor, așa că le e greu să ia decizii clare în problemele amoroase. În loc să trăiască pur și simplu o relație de dragoste, unii se pierd în discuții teoretice despre existența iubirii și utilitatea ei. Această intelectualizare sfârșește adesea în discuții nesfârșite cu parte-nerul, care nu fac decât să provoace și mai multă confuzie. „Intelectualilor“ le place să pună capăt unei relații din motive „pur raționale“. De exemplu, constată că relația nu poate rezista din cauza diferenței de vârstă dintre cei doi, deși sunt deja împreună cu celălalt de câțiva ani și diferența de vârstă nu s-a schimbat între timp. Partenerul deznădăjduit își smulge părul din cap, neputând pur și simplu să înțeleagă, și pe bună dreptate, de ce „omul rațiunii“ pune punct relației pe baza unor fapte pe care le știa foarte bine dinainte.

În realitate, în spatele fațadei de raționalitate se ascund temerile de abandon și de eșec ale „intelectualului“. Adesea, acesta își ține vulnerabilitatea atât de bine sub control încât nici măcar n-o mai simte. Din cauza tiparului masculin al socializării, mulți bărbați au dificultăți în gestionarea sentimentelor care vădesc fragilitate, precum tristețea, neputința, teama și ru-șinea, așa cum am tot repetat până acum. Le înlocuiesc cu un comportament agresiv sau evadează în ra-ționalitate. În cazul problemelor practice, aceasta din urmă poate oferi soluții logice, dar în problemele amoroase nu prea e de ajutor. Fuga de propriile sentimente este și unul din motivele pentru care bărbații preferă să caute soluții rapide

atunci când femeile le povestesc despre probleme personale. Dacă ar fi să empatizeze cu ele, ar trebui să intre în contact cu propriile lor sentimente. Dar, fiindcă preferă să evite sentimente precum tristețea sau teama, ei încearcă să treacă rapid la alt subiect, moment în care femeia se simte neînțeleasă și trimisă la plimbare. Teama bărbaților de sentimentele care vădesc slăbiciune ar putea fi și unul din motivele pentru care, de obicei, le e mai greu să reflecteze decât femeilor. Mulți preferă să se ocupe de fapte, nu de sufletul lor. Sau se ocupă, aparent, de trăirile lor psihice, dar fac asta în felul lor obișnuit, intelectual-teoretic, astfel încât să nu intre în contact cu propriile sentimente. Unii își doresc și să poată simți, dar mulți pur și simplu nu știu cum. Acestora din urmă le recomand ca, pe parcursul zilei, să se oprească de mai multe ori pentru câteva momente, să se concentreze asupra zonei toraco-abdominale și să-și pună întrebarea: „Ce simt în această clipă?“ Dacă descoperă un sentiment cât de firav, n-ar trebui să-l alunge, ci să-i lase spațiu să se dezvolte – și asta în mod conștient. De cele mai multe ori, ajută foarte mult să acorzi pur și simplu mai multă atenție propriilor sentimente, în loc să le alungi din reflex. Ca să nu uiți acest mic exercițiu de atenție în viața de zi cu zi, îți recomand să-ți pui un ceas, un inel sau o brățară, astfel încât, când privirea îți cade asupra lui, să-ți amintești să faci scurta pauză recomandată mai sus.

Mecanisme defensive ale personalității narcisiste

Conform unei legende grecești, frumosul tânăr Nar-cis s-a îndrăgostit de el însuși când și-a văzut chipul oglindit într-un lac. Tot restul vieții a suferit de o iubire nepotolită de sine. Prin urmare, narcisistul este un om care se percepe măreț și important, într-o manieră egocentrică. În realitate, demonstrația propriei măreții și infailibilități este doar un mecanism de apărare, pe care-l dezvoltă subconștient ca să nu mai simtă, pe cât posibil, rănile copilului său umbră. După constatările mele, dacă isteria e diagnosticată mai frecvent la femei, narcisismul e tipic pentru bărbați. Dar isteria și narcisismul au multe în comun în manifestările lor. De exemplu, în ambele cazuri, cel în cauză vrea să aibă parte de cât mai multă recunoaștere. Copilul lui umbră se teme exagerat să nu fie respins, criticat și făcut de rușine.

Oamenii cu personalitate narcisistă au învățat de la o vârstă fragedă să-și reprime copilul-umbră, care se simte incapabil și fără valoare, și și-au creat un al doilea sine, un *sine ideal*, care vădește eforturile narcisistului de a se ridica deasupra mediocrității. Narcisiștii își dau toată silința să devină oameni deosebiți, căci copilul lor umbră simte exact contrariul. Pentru a-l ține în șah, își doresc să aibă parte de realizări extraordinare, de putere, frumusețe, succes și recunoaștere. Narcisismul e format de fapt dintr-un mănunchi întreg de mecanisme defensive. Din păcate, printre ele se numără și devalorizarea altora. De exemplu, narcisiștii au un simț deosebit cu care detectează slăbiciunile celuilalt, pe care le verbalizează cu dragă inimă sub forma unei critici acide. De fapt, nu-și pot suporta propriile slăbiciuni, de aceea nu le suportă nici pe ale semenilor. Concentrându-se asupra defectelor altora, își abat atenția de la propriile hibe. Iar critica declanșează în semenii lor exact acele sentimente pe care nu vor să le simtă ei înșiși: o puternică nesiguranță de sine și un sentiment de inferioritate. Principiul inversiunii rolurilor între făptaș și victimă se vede deosebit de clar la narcisiști.

Sunt însă și unii narcisiști care aleg exact mecanismul contrar pentru a se valoriza: îi idealizează pe cei apropiați. De exemplu, se laudă cu un partener de cuplu grozav, cu copiii lor minunați și cu prietenii importanți. Mulți au ambele reacții, de idealizare și de devalorizare. Se întâmplă frecvent ca o nouă cunoștință sau iubire să fie mai întâi idealizată, apoi devalorizată și, în cele din urmă, abandonată.

Indiferent că preferă să idealizeze sau să devalorizeze, narcisiștilor le place să se laude cu capacitățile, proprietățile și realizările lor. Nu fac însă acest lucru neapărat foarte sonor și cu mare tam-tam. Există și *narcisiști în surdină*, de cel mai multe ori intelectuali, care-și etalează într-o manieră decentă superioritatea și unicitatea.

Narcisiștii au însă și laturi care-i fac simpatici. Pot fi fermecători, amabili și interesanți. Unii dintre ei sunt de-a dreptul carismatici. Setea de succes îi poate ajuta să ajungă departe pe plan profesional și să se bucure de o bună reputație, deci strădaniile lor de a deveni oameni deosebiți sunt adesea fructuoase. Asta atrage în siajul lor alți narcisiști, dar și oameni cu o personalitate dependentă. Dacă doi narcisiști activi ajung să formeze un cuplu, relația este de cele mai multe ori un carusel care poate să urce pe

culmile pasiunii, de unde să se prăbușească în răniri reciproce. Dacă are mai degrabă o natură dependentă, partenerul narcisistului poate lăsa atacurile verbale să curgă fără să se apere și se va strădui din greu să răspundă așteptărilor celuilalt. Intenția lui e sortită oricum eșecului pentru că, oricât de „ascultător“ ar fi, comportamentul lui nu schim-bă cu nimic tulburarea de percepție a narcisistului. Aceasta constă în estomparea aproape tuturor slăbiciunilor proprii, în combinație cu mărirea sub lupă a micilor și aparentelor cusururi ale partenerului. Narcisistul ajunge, de exemplu, să-și îngusteze câmpul vizual și să-și aţintească privirea asupra nasului ceva mai lung al celui de lângă el, în timp ce toate calitățile acestuia îi dispar din vedere. Presupusul defect îl enervează teribil, căci partenerul ar trebui tot timpul să lucreze la creșterea prestigiului narcisistului și, deci, să fie exact ca el, perfect.

Nimeni nu are vreo șansă împotriva radarului de slăbiciuni al narcisistului. Partenerii dependenți sunt însă de părere că, dacă ar fi mai buni sau mai frumoși, narcisistul ar fi mulțumit de ei. Acesta este un sofism tipic al copilului-umbră, care se întâlnește nu doar în relațiile legate cu narcisiști. Mulți oameni tind să se lase afectați de critici, oricât ar fi de nedrepte sau ar apărea de rar. Din pricina influențelor din copilărie pe care le poartă în ei, au în permanență senzația că sunt vinovați și că nu sunt destul de buni. Asta se întâmplă chiar și atunci când partenerul și-a dat seama de multă vreme că are lângă el un narcisist și că nu din vina lui e în permanență criticat. Copilul său umbră însă nu ajunge să recunoască acest fapt și rămâne captiv în sentimentul de inferioritate, care îi e amplificat de criticile narcisistului. Ca să se vindece, vrea neapărat să obțină recunoașterea narcisistului și se străduieș-te și mai mult să-i fie pe plac. Dar narcisistul rămâne așa cum e. Dependentul se simte atunci ineficient și neputincios, ceea ce-i accentuează dependența resim-țită. Un adevărat cerc vicios.

Ambiția extremă și setea de putere ale narcisiștilor le stârnesc antipatia colegilor și superiorilor. Ceea ce îngreunează relațiile cu ei este faptul că se simt imediat atacați. Pentru alții e greu de înțeles de ce nar-cisiștii se arată ofensați de lucruri atât de banale, cu atât mai mult cu cât, dacă e să-i judeci după aparenta lor siguranță de sine, nu lasă în niciun caz impresia unui

suflet sensibil. Dar copilul lor umbră extrem de rănit și nesigur nu se retrage trist când se simte jignit, ci se înfurie groaznic. Furia și ranchiuna sunt două dintre emoțiile dominante ale narcisiștilor. Pe de altă parte, ei pot cădea și în stări pronunțat depresive a-tunci când mecanismele lor preferate nu au succes și suferă un eșec personal. Copilul lor umbră se cufundă atunci în cea mai adâncă deznădejde, fiindcă își percepe la adevăratele dimensiuni inadecvarea și defi-cientele. Pentru a-l ocroti, adultul se va strădui să aibă din nou succes apelând la vechile lui mecanisme. Uneori suferința este atât de mare, încât narcisistul se sinucide sau începe să facă psihoterapie. În acest ultim caz poate învăța să-și accepte și să-și consoleze copilul-umbră, astfel încât acesta să se simtă înțeles și valoros fără să aibă impresia că trebuie să facă ceva deosebit.

De altfel, narcisismul este un mecanism de apărare pe care-l aplicăm cu toții. A defini pe cineva drept „narcisist“ depinde doar de măsura în care îl folosește. În realitate, toți recurgem la mecanismele defensive narcisiste: vrem să ne prezentăm cât mai bine și în acest scop îi putem devaloriza uneori pe alții; ne place să ne mai lăudăm din când în când și toți avem, la un moment dat, dorința de grandoare; toți punem uneori reflectoarele pe slăbiciunile altora și ne simțim prost când partenerul ne face „de rușine“. Încercăm pe cât posibil să nu simțim copilul-umbră din noi și să ne ascundem defectele, așa încât respingerea și critica ne rănesc.

Ca și indivizilor isterici, narcisiștilor le vine greu să-și recunoască structura personalității. Dar, dacă reușesc s-o facă, pot găsi și ieșirea din acest tipar. Au nevoie să-și accepte slăbiciunile și să-și consoleze bietul copil-umbră, care atunci nu va mai căuta în permanență confirmarea din afară și nici nu va mai trebui să-i devalorizeze pe ceilalți. În secțiunea intitulată „Vindecarea“ vei găsi o mulțime de sfaturi utile dacă ți-ai dat seama că ești narcisist.

Mecanisme defensive ale personalității obsesive

Oamenii cu o personalitate obsesivă au o sete nemăsurată de control: vor să-i stăpânească pe toți și pe toate. Dezvoltarea capacității de autonomie le-a fost puternic afectată în copilărie de normele și regulile mult prea stricte impuse de părinți. Aceste norme au fost interiorizate atât de puternic de

copilul lor umbră, încât au ajuns să fie propriile lor noțiuni de bine și rău, drept și nedrept. Copilul lor umbră e plin de nesiguranță și de un sentiment de inferioritate, pe care ei cred că trebuie să le reprime prin acțiuni compulsive. Personalitatea obsesivă este reversul celei isterice. Dacă obsesivul acumulează în interior un număr foarte mare de reguli și legi, istericul urăște toate granițele și legile care-l limitează și se străduiește să le evite și să le abroge.

Obsesivii au tendința de a fi pedanți, suferă de o zgârcenie extremă și sunt adepții respectării draconice a regulilor. Nu au încredere în ei înșiși și în relațiile lor. Pentru autoapărare, s-au ancorat la polul autonomiei, conform principiilor: „Cel mai bine e să te bazezi doar pe tine însuți“ și: „Dacă toată lumea mi-ar respecta regulile, totul ar fi în ordine“. Pentru acest mecanism defensiv plătesc un preț foarte mare, și anume reprimarea propriilor nevoi. Nimic nu poate fi spontan și involuntar. Viața nu poate fi pur și simplu savurată. Fiecare acțiune a lor este supusă unei structuri și rutine rigide. Deoarece funcționează conform unui plan bine pus la punct, obsesivii adesea nu au habar ce simt. În spatele tulburării lor se ascunde teama de eșec și de pierdere în plan emoțional. Ei încearcă să dețină controlul stabilind reguli fixe.

Prin urmare, compulsia este, pentru acești oameni, o încercare activă de a-și controla propria viață și pe a semenilor. Obsesivul își aplică și lui, și altora diverse constrângeri. El are nevoie de putere. Ca atare, ajunge foarte rapid urât, fiindcă oamenilor nu le place să li se poruncească; au senzația că obsesivul le dă lecții și îi devalorizează.

Normele acestui tip de individ sunt adesea mai importante decât legăturile sale personale. Dacă partenerul nu e pregătit să le respecte, relația se încheie – cel puțin atâta timp cât nu e vorba de o căsnicie, considerată un contract obligatoriu care nu trebuie desfăcut. Și legătura cu propriii copii poate fi ruptă, dacă obsesivului i se pare că aceștia au un comportament „necorespunzător“. Conform lui Rainer Sachse, un cunoscut cercetător al personalității, obsesivul este atât de îndârjit fiindcă se teme că alți oameni i-ar putea arăta cât de ușoară și de relaxată poate fi viața. El nu vrea să fie ispitit, de aceea mediul său trebuie să se structureze după normele lui. Această impunere egoistă de reguli e mascată însă de lozinci morale care

vorbesc despre o lume mai bună. Oamenii care nu respectă principiile obsesivului sunt devalorizați și catalogați drept imorali, antisociali, ființe dăunătoare societății.

În sens pozitiv, compulsia poate fi considerată o încercare de a face totul corect și de a păstra tradițiile. Oamenii sănătoși psihic care prezintă doar ușoare accese compulsive sunt ocrotitorii tradițiilor și ai ordinii, păstrătorii vechilor obiceiuri și datini. Sunt exacți în tot ceea ce fac și te poți baza pe ei sută la sută. Rămân loiali și răbdători în relații, chiar dacă acestea nu le fac bine – în parte, și din cauza fricii lor de tot ce e incert și nou. Ceea ce este bine-cunoscut le oferă cea mai mare siguranță.

Fiindcă au așteptări foarte mari legate de respectarea regulilor și îndeplinirea datoriei, obsesivii ezită să se lege prea strâns de cineva. În primul rând, înainte de căsătorie, au mari îndoieli asupra oportunității ei și a partenerului ales. Se împotrivesc căsătoriei, deși aceasta corespunde sistemului tradițional de valori. Opoziția lor se alimentează din percepția compulsivă că matrimoniul e un contract imposibil de desfăcut. Pentru ei, faptul că nu au voie să se despartă odată ce au semnat un contract e de la sine înțeles. Cu cât au mai puternic evidențiate trăsăturile obsesive, cu atât relația este mai formalizată. Căsătoria va fi privită ca un contract pe vecie, cu obligații reciproce. Deoarece și-au închinat viața datoriei, e posibil să-l urască din ce în ce mai mult pe partenerul de viață, alături de care se simt constrânși să rămână. Se poate ajunge la forme de relație sadică, în care obsesivul caută să-și chinuie partenerul de care se simte înlănțuit.

Pentru obsesivi, iubirea e o amenințare în sine, mai ales în forma ei periculoasă, de pasiune și îndrăgostire. Îndrăgostirea și pasiunea sunt contrariul planului și structurii, ceea ce pentru obsesivi e cât se poate de neliniștitor. În consecință, ei vor încerca să-și țină sentimentele sub control și nu-și doresc să se bazeze pe ele. Și mai frustrant e faptul că, odată ce și-a trăit întreaga viață încercând să-și reprime sentimentele, obsesivul nu știe cum să și le exteriorizeze. I se par suspecte, la fel ca sentimentele altor oameni. E în stare să distrugă situațiile romantice dintr-o lovitură, printr-o observație total deplasată. În orice caz, într-o relație amoroasă e foarte zgârcit cu exprimarea sentimentelor.

Gândirea obsesivă este structurată pe ierarhii. Categoriile cu care operează sunt sus/jos, superior/inferior, putere/neputință, a câștiga/a pierde. Pentru că le-a simțit pe propria piele în copilărie, copilul-umbră al acestui individ și-a jurat să nu mai ajungă niciodată în situațiile de neputință și inferioritate pe care le-a trăit alături de părinți. De aceea poartă multe lupte pentru putere în relațiile sale: el trebuie să-și păstreze neapărat superioritatea. Partenerului nu-i rămâne decât să se supună regulilor sau să se despartă de el. În efortul lui convulsiv de a nu ajunge într-o situație de inferioritate, individul obsesiv se așteaptă la supunere totală. E foarte greu să porți cu el discuții despre relație, deoarece și aici domină teama lui de subordonare și anihilare, care-l face să acționeze extrem de autoritar și dominator. Autoritarismul lui poate fi destul de enervant, chiar și în cazul celor care prezintă doar trăsături obsesive atenuate.

O altă problemă în relația cu obsesivii este lipsa lor de spontaneitate și incapacitatea de a se entuziasma cu adevărat. Partenerul lor tânjește adesea după mai multă apropiere și afecțiune și-și dorește să petreacă mai mult timp împreună. Obsesivul i le poate acorda, însă va elabora un plan exact și în acest caz. Ar putea decide, de pildă, să-și facă vineri seara un program co-mun cu partenera lui. Această hotărâre e ceva robotic, rigid, ca toate celelalte lucruri, dându-i partenerei senzația că o face din obligație, ceea ce bineînțeles că nu satisface dorința ei de mai multă apropiere. Ob-sesivul va reacționa însă foarte supărat la reproșuri – pe care le merită pe deplin –, fiindcă el consideră că a îndeplinit cât se poate de bine dorința celuilalt. Pentru că organizează totul după reguli, îi lipsesc empatia și elasticitatea emoțională. Nu înțelege nevoile parte-nerei – pentru asta ar avea nevoie să fie într-o legătură mai strânsă cu propriile nevoi. Ceea ce depresivul, cu dorința lui excesivă de atașament, are în plus, adică un exces de empatie, obsesivul are în minus. El se străduiește în permanență să se delimiteze și să-și impună propriile interese.

O provocare deosebită în relația cu acești oameni este și relația lor cu banii, pentru că sunt extrem de zgârciți. O achiziție necesară de multă vreme se poate transforma într-o tragedie. Mecanismul defensiv reprezentat de dorința de a deține și a păstra se manifestă și printr-o avariție exagerată.

Multe certuri în cuplu pornesc de la chestiuni financiare. Și aici partenerul se poate lovi de intransigența rigidă a obsesivului ca de un zid de netrecut.

Oamenii care prezintă doar trăsături obsesive ușoare sunt capabili să aibă o relație bazată pe încredere. Pe de altă parte, și ei au o mare nevoie de reglementare și planificare și nu prea lasă lucrurile la întâmplare. Sunt foarte atenți la cât consumă și sunt de-a dreptul zgârciți. Nu puțini tind să fie încăpățânați. Partenerii se pot baza pe ei, dar trebuie să le lase foarte mult spațiu de manevră, deoarece până și individul cu trăsături obsesive ușoare preferă să aibă totul prevăzut.

Ca să se relaxeze și să-și dea „frâu liber“, personalitatea obsesivă ar trebui să facă exact ceea ce-i stârnește cea mai mare teamă, adică să renunțe la control și să se încreadă în alții. Copilul ei umbră trebuie să învețe mai multe abilități de atașament și, odată cu ele, să capete mai multă încredere în sine. În capitolele „Întărește-ți eul adult“ și „Mecanisme de inversare pentru cei prea autonomi“ am să explic cum e posibil acest lucru.

Mecanisme defensive ale personalității schizoide

Schizoid înseamnă „scindat“: schizoizii își despart sentimentele de gândire. Personalitatea schizoidă este opusul celei depresive. Nu are nimic de-a face cu schizofrenicul, chiar dacă cele două denumiri sunt asemănătoare. Dacă depresivul caută siguranța într-o relație strânsă, pentru că se teme în general de individuație și de devenirea sinelui, schizoidul se teme de atașament. Unicul lui mod de a se simți în siguranță este să fie singur. Acești indivizi prezintă deci o trăsătură bătătoare la ochi, aceea de a păstra o distanță de siguranță față de alții.

Copilăria oamenilor cu structură schizoidă a fost de cele mai multe ori sumbră. Respingerea, abuzul, maltratarea au jucat un rol important. La asta se ada-ugă o predispoziție genetică: schizoizii vin pe lume cu o aplecare puternică spre raționalitate. Ei nu sunt copii alintați. Dacă mama trece cu vederea semnalele transmise de copil și-l corcolește mai mult decât simte el nevoia, această apropiere excesivă poate duce la apariția mecanismelor defensive schizoide. Pentru a le înțelege, trebuie să ne punem în pielea sugarului și a copilului mic. În primii doi ani de viață, un copil dispune de foarte puține abilități favorabile autonomiei. Dacă este maltratat sau părinții

sunt prea apropiați de el, se poate apăra doar prin retragerea completă în sine și prin inhibarea tuturor sentimentelor. Exact asta este esența autoapărării schizoide.

Dacă examinăm punctele forte ale oamenilor cu o structură puternic schizoidă, nu putem să nu recunoaș-tem rațiunea lor foarte activă și o mare independență în gândire. Adeseori, ei sunt vizionari și reformatori ai societății. Este un rezultat al capacităților intelectuale și al dependenței reduse ale schizoizilor de părerea celorlalți. Ei pot trăi foarte bine singuri, nu au nevoie de un contact prea strâns cu societatea și nici de aprobarea altora. Deoarece își scindează foarte puternic sentimentele, au nervii întinși ca niște cabluri, deci sunt foarte buni în toate meseriile în care trebuie să-și păstreze luciditatea. Există mai mulți bărbați schizoizi decât femei schizoide, pentru că două treimi dintre bărbați sunt ancorați la polul autonomiei și de aceea folosesc mai frecvent mecanisme psihice care o favorizează.

Problema oamenilor schizoizi este capacitatea lor redusă de atașament. Ei nu se pot încrede și nu se pot dărui. Copilul lor umbră este extrem de nesigur și are capacități de delimitare foarte reduse, motiv pentru care se protejează prin bariere cu atât mai rigide de exterior. Din cauza distanței mari pe care și-o rezervă față de alții, le vine greu să empatizeze și să ghicească ce gândesc aceștia. Când sunt în legătură cu oamenii, se simt neajutorați. Nu știu dacă se pot încrede în propriile percepții și se întreabă dacă nu cumva își imaginează lucruri. De exemplu, dacă cineva le zâmbește, nu-și dau seama dacă o face prietenește sau ironic. Cu trecerea anilor, aceste contacte discontinue devin din ce în ce mai fragmentare. Adesea, oamenii vârstnici cu trăsături schizoide suferă de o mare singurătate. Unii își compensează deficitul social cu un foarte bun simț al observației, care poate fi confundat foarte ușor de partener cu empatia.

Celorlalți, schizoizii le par reci și distanți. Unii dintre ei sunt însă foarte prietenoși și accesibili. Trebuie să înțelegem că, în contactele interpersonale, ei operează într-un anumit „mod de funcționare“. Își compensează profunda nesiguranță interioară printr-un set de comportamente pe care și le-au format anume pentru activități sociale. Fațada aceasta bine pusă la punct le provoacă celorlalți o consternare

profundă când descoperă cât de indiferent este schizoidul în realitate. Deoarece schizoizii știu că afișează o fațadă, mulți dintre ei trăiesc cu permanenta teamă de a fi „decon-spirați“. Un asemenea individ mi-a explicat cândva că simțise clar încă din copilărie că era altfel și de aceea, pentru a nu fi deconspirat, copia comportamentele altor copii: „Când ceilalți râdeau, râdeam și eu. Când, de ziua copiilor, am avut voie să-mi aleg un mic cadou, mi-am ales, chiar dacă nu-mi doream niciunul din ele...“ Chiar și în prezent îi este teamă că ar putea fi cumva expus.

Schizoidul ar prefera să iasă din casă doar cu un camuflaj. Se simte cel mai bine acolo unde nu e cunoscut de nimeni și unde nimeni nu are așteptări de la el. E o ființă solitară, opusul celor care sunt „su-fletul petrecerii“. Ar prefera să nici nu-și pună numele lângă soneria de la ușă și poate chiar să și-l șteargă dacă are voie. Cele mai importante pentru el sunt autonomia și libertatea; îi este caracteristică replica: „Vreau doar să am liniște“. Deoarece viața lui sentimentală e slab dezvoltată, nu are parte de prea multă suferință, dispoziția sa fundamentală e marcată de indiferență, nu ține neapărat la viață. Se simte mai degrabă spectator de pe margine, care privește viața celorlalți fără să participe el însuși la ea. În opinia mea, un număr extraordinar de mare de schizoizi există printre scriitori. Combinația dintre un foarte bun spirit de observație și participarea redusă la viață poate da naștere unui mare talent literar. În romanele lor, acești autori își scriu o viață-surogat.

Uimitor este că, la o primă vedere, la mulți dintre schizoizi nici nu se observă lipsa atașamentului și o puternică suferință existențială. De exemplu, unul dintre clienții mei este deosebit de energic, implicat în politică și activ pe plan artistic și îi place să iasă în lu-me. Discută cu plăcere, are mulți prieteni și o mulțime de aventuri. Dacă nu ai ști, nu ți-ar trece prin minte că în spatele acestei aparente pofte de viață și al acestui noian de activități se ascunde o profundă scindare și că el nu lasă pe nimeni să pătrundă în experiența lui reală de viață. Cu toate acestea, destul de mulți schizoizi le par ciudați celor din jur. „Antisocialul“ care se ascunde în spatele calculatorului și nu are aproape niciun contact cu exteriorul este un exemplu tipic.

Evident că oamenii schizoizi întâmpină cele mai mari probleme în relațiile cu cei apropiați. În cel mai fericit caz, ei se pot bucura de intimitate și căldură pentru scurt timp. Unii sunt absolut capabili să se îndrăgostească, dar nu pot păstra acest sentiment. Dragostea lor are numeroase „zone fără semnal“ și de cele mai multe ori se stinge în totalitate după faza incipientă. În cel mai bun caz, flacăra dragostei se poate reaprinde când schizoidul păstrează pe o perioadă mai îndelungată distanța fizică față de partener. Apropierea constantă e o amenințare pentru oamenii cu structură schizoidă, pentru că îi face să-și piardă foarte rapid granițele personale. Din cauza expe-riențelor din copilărie, adesea traumatice, ei au internalizat ideea că relațiile sunt un lucru pe care trebuie să-l lase să se întâmple, dar pe care nu-l pot modela. Nu-și pot imagina iubirea decât ca pe o situație în care sunt total la cheremul altuia. Copilul lor umbră se simte cu totul lipsit de apărare și neputincios, de aceea reacționează adesea cu agresivitate la încercările de apropiere – cu respingeri dure, cu observații glaciale și întreruperi bruște ale contactului, care-l îndepărtează pe partener după câteva momente de intimitate. O altă formă de distanțare schizoidă este *disocierea*, pe care ne-o putem imagina plastic ca pe o tanatoză, ca atunci când „faci pe mortul“. Schizoidul trece aproape complet *offline* și întrerupe orice contact. Chiar dacă vorbește cu celălalt, pare să fi fost „oprit“. Dispare în sinea lui, procedând așa cum a învățat din copilărie. Partenerilor, această disociere le provoacă un sentiment dureros de singurătate. Se simt părăsiți, deși sunt într-o relație – de fapt, suferă de aceeași singurătate de care se apără deznădăjduit schizoidul.

Unii schizoizi nici nu au relații, rămân burlaci și-și satisfac nevoile sexuale cu prostituate. Alții e posibil să se căsătorească, numai că deseori se folosesc de căsnicie ca de un bun camuflaj social, scăpând astfel de rolul inadaptatului incapabil de atașament. Căsnicia va fi apoi modelată după canoanele schizoidului. Asta înseamnă că el este singurul care stabilește când partenerul are voie să-i fie aproape și când nu. De regulă, sentimentele lui, care nici măcar în prima fază a îndrăgostirii nu au fost deosebit de intense (ceea ce partenerul nu observă neapărat), se sting cu totul de îndată ce relația a devenit stabilă și constrângătoare. Nu numai sentimentele, ci și dorința sexuală i se ofilește – cel puțin față de propriul partener. Unii

schizoizi pot avea raporturi sexuale cu partenerul, dar, fiindcă își separă sexualitatea de sentimente, celălalt este perceput ca un pur obiect sexual care servește satisfacerii poftelor schizoidului. Deoarece atașamentul față de partener este slab în cazul lor, schizoizii sunt predestinați să aibă aventuri, la care apelează fără prea multe re-mușcări. Unii dintre ei sunt însă fideli din principiu.

Ne putem întreba de ce oamenii cu trăsături schizoide pregnante mai intră pur și simplu în legături. Răspunsul este că în mulți dintre ei trăiește încă dorința de atașament ca motivație umană fundamentală. Schizoizii pot simți un dor neostoit de iubire și atașament, în primul rând atunci când nu au un partener. În cuplu se simt amenințați de apropierea celuilalt, dar singurătatea, situație în care se află mulți dintre ei, este o alternativă mai sumbră. Cel mai tare le-ar plăcea dacă partenerul lor nu și-ar dori deloc atenție și i-ar lăsa în pace. De la depărtare, îl pot percepe ca pe o sursă de căldură, pentru care îi sunt foarte recunoscători. Ca să se înțeleagă cu schizoidul, partenerul lui ar trebui să fie el însuși foarte independent și modest, să-i ofere dragoste fără să aibă pretenția de a primi prea mult în schimb. Bineînțeles că asta nu poate face aproape niciun om.

Cuplurile în care există un schizoid pot lua și forme foarte sadice atunci când profunda îndoială a acestuia că poate fi iubit se transformă în ură și dorință de răzbunare față de partener. Dedicarea și delicatețea celuilalt sunt interpretate profund greșit, fiind răstălmăcite și bagatelizate. De exemplu, dacă acesta își declară în mod spontan afecțiunea, schizoidul dă înapoi: „Ai conștiința încărcată sau de ce te tot învârți așa pe lângă mine?“ El poate distruge și prin cinism disponibilitatea partenerului de a-l iubi. În clipa celei mai intime mărturii de dragoste, îl lovește acolo unde îl doare mai tare: „Nu te mai uita așa slugarnic, ar trebui să te vezi!“ Această formă de izolare agresivă nu e suportată de niciun partener pe termen lung, decât dacă e vorba de un masochist care crede, din cauza fricii de abandon și a sentimentului de vină, că trebuie să respecte tot ce-i spune schizoidul sau căruia pur și simplu chinul îi provoacă o anumită plăcere.

Dacă un om cu structură schizoidă vrea să devină mai iubitor, ar trebui să-și ia de mână copilul-umbră traumatizat și să-i explice în mod repetat că acum a crescut și se poate apăra și că, înainte de toate, e în siguranță. Cum

se poate ajunge acolo voi explica în capitolele intitulate „Întărește-ți eul adult“ și „Meca-nisme de inversare pentru cei prea autonomi“.

Ai citit deja multe despre diversele mecanisme psihice de protejare a autonomiei. Te-ai recunoscut pe ici, pe colo? Dacă nu ai făcut-o deja, notează-le acum, în zona picioarelor copilului-umbră pe care l-ai desenat (vezi șablonul de pe dosul copertei din față a cărții), pe cele pe care le folosești frecvent.

Conflicte tipice în legătură cu rolul de părinte

Foarte multe dintre conflictele noastre au legătură cu copilul-umbră și cu credințele sale sau cu mecanismele lui psihice de apărare. Alteori, o relație se poate dezechilibra pur și simplu din cauza unor situații de viață deosebite, cum ar fi atunci când partenerii devin părinți. În acest caz, cei doi ar trebui să privească „în culise“ și să descopere cauzele reale ale conflictului. Voi explica ce vreau să spun pornind de la exemplul lui Janine și Dennis, care sunt căsătoriți și au doi copii, în vârstă de patru, respectiv cinci ani. Așa cum voi descrie mai detaliat în capitolul următor, Janine duce greul în familie și se simte prea puțin sprijinită de Dennis în privința asta. De aceea e posibil să-și verse nervii pe soțul ei când acesta îi pune o întrebare nevinovată, cum ar fi: „Iubito, mi-ai văzut ochelarii?“ Cei doi au asemenea conflicte din ce în ce mai des în ultimul timp. Tonul discuției devine tot mai iritat și mai veninos. Dacă Dennis și Janine ar vrea să schimbe această situație, ar trebui să se așeze față în față într-o clipă de liniște și să se întrebe ce se întâmplă de fapt. Atunci și-ar da seama că relația dintre ei s-a dezechilibrat de când s-au născut copiii: Janine a preluat din ce în ce mai mult rolul celei care are grijă și dăruiește, în timp ce Dennis se implică prea puțin în viața de familie. Lui Janine i se pare, și pe bună dreptate, că pe umerii ei sunt prea multe responsabilități și că, în cuplu, Dennis primește mult mai mult decât oferă. Întrebarea aparent inofensivă despre ochelari atinge în Janine exact acest punct vulnerabil: îi ajunge că-i ajută în permanență pe copii, nu vrea să mai aibă grijă și de Dennis. El ar trebui să aibă amabilitatea de a-și asuma răspunderea pentru obiectele lui. Pe de altă parte, Dennis se simte rănit că Janine îl ceartă în permanență pentru lucruri neînsemnate. Dacă ar fi amândoi conștienți de cauza fundamentală a conflictului, ar putea ajunge împreună la un nou

comportament. În cele ce urmează, am să prezint câteva motive tipice de conflict.

Împărțirea inegală a rolurilor

Când s-au cunoscut, Janine și Dennis aveau fiecare propria locuință. Fiecare avea o meserie care-i plăcea și fiecare câștiga suficient de mulți bani pentru a se întreține. Își iubeau independența, și corvezile vieții de zi cu zi erau departe. Amândoi erau foarte fericiți. S-au mutat împreună după un an și ulterior s-au căsătorit. La scurt timp după aceea a venit pe lume primul lor copil, iar al doilea a apărut un an mai târziu. Au decis împreună ca Janine să fie casnică timp de câțiva ani, iar Dennis să întrețină familia din venitul lui. El este director la o bancă de succes și câștigă bine, deși de multe ori rămâne peste program. Când ajunge seara acasă, cel mai mult își dorește liniște. Janine a preluat aproape toate sarcinile din gospodărie, printre care și misiunea de a-i pregăti ceva gustos soțului în fiecare seară. Lui nu-i trece prin minte s-o ajute la strâns vasele după masă, ci se retrage de cele mai multe ori în fața televizorului, bea un pahar de vin și merge devreme la culcare. Pentru copii, Janine este aproape singura persoană de contact – ei simt că tatăl lor nu le stă cu adevărat la dispoziție. La sfârșit de săptămână, familia are program comun, dar asta nu face decât să sublinieze faptul că Dennis e tată în timpul liber. Dennis își construiește o carieră, în timp ce Janine simte că pierde din ce în ce mai mult pe plan profesional. Stima ei de sine scade: are sentimentul că în postura ei de femeie dependentă e mai puțin atrăgătoare pentru Dennis. Adeseori, el nu are chef de sex, iar ea crede că lui Dennis îi e dor de vechea și independenta Janine, fără șorțul de bucătărie. I-a atras de câteva ori atenția lui Dennis asupra situației ei și i-a propus soluții pentru o împărțire mai corectă și mai echilibrată a rolurilor. Uneori Dennis se arată înțele-gător în aceste discuții, alteori intră în defensivă – în cel mai bun caz, schimbă câte ceva în comportamentul lui, dar pe termen scurt.

Din perspectiva autonomiei și atașamentului, nu există un echilibru între Dennis și Janine, în sensul că Dennis reprezintă aproape singur principiul auto-nom, în timp ce Janine se simte dependentă și captivă în relație. Când

nu aveau încă copii, reprezentau amândoi atât latura atașamentului, cât și pe cea a autonomiei.

Chiar și în cazul cuplurilor foarte emancipate poate avea loc o întoarcere la vechile modele de trai atunci când cei doi parteneri devin părinți. Stereotipurile pe care le-am căpătat pentru că au fost trăite mai înainte de părinții noștri lasă urme adânci în noi. Chiar dacă ne propunem să nu procedăm ca ei, constatăm adesea cu groază cât de mult ne asemănăm lor și că suntem, în cel mai bun caz, doar o altă versiune a propriei mame sau a propriului tată. Dacă nu vrem să cădem în această capcană, trebuie să conștientizăm în primul rând influențele pe care le-am suferit. Doar atunci putem decide, în mod conștient, să le lăsăm în urmă și să ne dezvoltăm propriile idei legate de viața de familie și de împărțirea sarcinilor și responsa-bilităților profesionale și familiale.

Bineînțeles că într-o căsnicie cei doi soți pot prelua modele tradiționale, iar uniunea lor poate fi fericită dacă amândoi sunt mulțumiți cu funcția lor. Deoarece multe femei au însă o pregătire profesională bună și unele au făcut carieră înainte să aibă copii, nu se simt bine în rolul de mamă cu normă întreagă pe termen lung. La asta se adaugă, ca factor agravant, faptul că revenirea la viața profesională e dificilă, în special pentru femeile educate (același lucru e valabil, bine-înțeles, și pentru bărbații casnici). Posturile în care mamele își pot continua cariera anterioară nu prea le dau posibilitatea de a lucra cu jumătate de normă. Multe mame se plâng de acest lucru, dar până acum firmele n-au făcut cine știe ce pentru a schimba situația. Cu cât e mai calificată slujba, cu atât e mai mică probabilitatea să poți lucra cu jumătate de normă. Dacă mamele ar vrea ca după câteva luni sau după un an de la naștere să revină la locul de muncă, fie ar trebui să paseze sarcina bărbatului, fie să-și lase copiii în grija altora în timpul săptămânii. Pentru mulți părinți, aceste situații nici nu intră în discuție. Fie sunt pierderi financiare, dacă bărbatul își reduce ambițiile profesionale de dragul femeii, fie perspectiva neplăcută de a-și lăsa copilul de doar câteva luni în grija unui străin timp de zece ore pe zi. Ambele va-riante sunt respinse de mulți părinți, care vor să fie la dispoziția copilului, și nu să lase dezvoltarea lui pe mâinile bonelor și ale educatoarelor – mai ales atunci

când copiii prezintă o problemă de dezvoltare și au nevoie de atenție deosebită.

La ședințele de consiliere de cuplu, mulți părinți tineri se plâng că nu mai au deloc timp liber pe care să-l petreacă împreună, deoarece toate zilele de lucru și sfârșitul de săptămână le sunt ocupate cu slujba – ca să se poată întreține –, cu educarea copiilor și cu muncile din gospodărie. Un cuplu care a venit la mine pentru consiliere visa pur și simplu să poată ieși din nou la plimbare împreună! Reușeau să suporte această asceză doar pentru că tuturor perechilor de prieteni aflați în situația lor le mergea la fel, mi-au explicat ei.

Pe de altă parte, am constatat și eu în unele cazuri că unul dintre părinți e foarte reticent când vine vorba să delege sarcini străinilor. Îmi amintesc de o mamă care avea de supravegheat un copil de cinci ani, de făcut curățenie în casa lor, foarte mare, de îngrijit și grădina, și mai mare, și refuza cu încăpățânare să angajeze o menajeră și un grădinar, deși asta n-ar fi reprezentat o problemă din punct de vedere financiar. Dar copilul ei umbră avea următorul crez: „Să nu ai încredere în nimeni și să te bazezi doar pe tine“. Această credință boicota orice soluție rațională a problemei (până ce a reușit să se elibereze de crezul ei interior).

Împărțirea dezechilibrată a rolurilor în cadrul fa-miliei poate fi strâns legată de o împărțire inegală a puterii.

Împărțirea inegală a puterii

Inegalitatea rolurilor în cuplu are adesea de-a face și cu accesul partenerilor la sursele de putere. Acestea sunt: profesie, bani, formare și nivel de pregătire, relația cu copiii, relația cu prietenii și familia. La început, Janine și Dennis aveau amândoi un acces echilibrat la aceste resurse. Erau pe aceeași lungime de undă în carieră, aveau suficienți bani, legături cu prietenii etc. În urma nașterii copiilor, s-a produs un dezechilibru.

Autonomia și puterea sunt conectate între ele, la fel ca atașamentul și dependența. În cazul lui Dennis, balanța înclină în favoarea autonomiei, ceea ce înseamnă că el este mai bine conectat la sursele de putere reprezentate de profesie și bani, motiv pentru care are parte de o recunoaștere mai mare decât Janine, care se simte inferioară și dependentă.

La rândul ei, Janine are un acces mai clar la sursa de putere pe care o reprezintă relația cu copiii. Fiind prea puțin prezent acasă, Dennis s-a plasat într-o poziție marginală în cadrul familiei. Din fericire, Janine este suficient de rațională ca să nu se răzbune pe el prin intermediul copiilor – să-i manipuleze și să-i atragă într-o coaliție împotriva lui Dennis. Sunt destule mame care-și „montează" copiii împotriva „tatălui celui rău". Janine este cu totul altfel, se străduiește să-l integreze pe Dennis mai mult în viața de familie. De fapt, el este cel care stă pe margine. Copilul lui umbră e influențat de exemplul tatălui său, care i-a prezentat acest model de părinte absent. Dennis se simte neajutorat și inhibat în compania copiilor și de aceea preferă să se refugieze în alte activități. Nici el n-a avut o legătură prea strânsă cu tatăl lui în copilărie și de aceea nu se poate apropia mai mult de propriii lui copii.

Copilului-umbră al lui Dennis i se pare penibil să se poarte mai delicat și iubitor cu copiii, deși își dorește să fie mai apropiat de ei. Dacă ar vrea să aibă o relație mai strânsă cu copiii și cu Janine, ar trebui să reflecteze la influențele pe care le-a suferit în copilărie și să ia decizii noi. Dar el boicotează încercările lui Janine de a rezolva situația, fiindcă se identifică în mod inconștient cu rolul de unic susținător al familiei. În plan conștient, îi reproșează în mod repetat lui Janine că-i apreciază prea puțin aportul financiar la bunăstarea lor – un reproș care pe ea o enervează teribil, pentru că este pur și simplu nedrept: fiecare discuție despre relație pe care o deschide ea începe cu aprecierea contribuției lui financiare. Dar, când se află în modul copilului-umbră, Dennis nu suportă criticile și se apără prin contraagresiuni nedrepte, și așa se ajunge mereu la certuri care nu duc nicăieri. Chiar și atunci când consideră că plângerile lui Janine sunt justificate, Dennis tot nu schimbă nimic. Copilul lui umbră refuză să preia răspunderea relației cu soția și copiii – cu excepția laturii financiare... și cu asta am ajuns la un alt subiect frecvent de ceartă, și anume că unul dintre partenerii de cuplu dăruiește mult, dar primește prea puțin.

Inegalitatea dintre cât dai și cât primești

Pentru ca un cuplu să fie fericit, între parteneri trebuie să existe un echilibru cât mai bun între cât dă și cât primește fiecare. Dar, așa cum ne

demonstrează cazul lui Dennis și al lui Janine sau al lui Robert și al Juliei de pe paginile anterioare, nu doar echilibrul dintre atașament și autonomie poate fi afectat, ci și cel dintre cât dă și cât primește fiecare.

Să rămânem la exemplul lui Janine și Dennis: Janine este aproape singura preocupată de îmbunătățirea relației, în timp ce Dennis se refugiază în efortul de a câștiga bani. Aportul lui este și el important pentru fericirea familiei, dar e mai degrabă abstract, pentru că e măsurat din perspectiva contului bancar. Janine, care, fiindcă trebuie să satisfacă nevoile copiilor și să răspundă provocărilor fizice și emoționale ale relației cu Dennis, a preluat permanent rolul celui care oferă, e exact la polul opus. Există perioade în viață în care un asemenea dezechilibru nu poate fi evitat, însă poate fi în bună măsură compensat când partea care primește mai mult vine în întâmpinarea părții care oferă, dând dovadă de o prețuire deosebită. Aprecierea poate fi exprimată foarte bine și prin cuvinte, dacă, spre exemplu, Dennis i-ar mulțumi pur și simplu lui Janine că și-a sacrificat cariera și face atât de multe pentru copii, dar și prin mici atenții, cum ar fi flori, bijuterii sau dulciuri, oferite nu neapărat cu vreo ocazie. În plus, partenerul care primește mai mult ar trebui să se străduiască să-l despovăreze pe cel care oferă mai mult, preluân-du-i din când în când din atribuții. Printr-un asemenea comportament, cel care dăruiește mai mult se simte remarcat și apreciat în misiunea sa.

Pe de altă parte, cel care dăruiește trebuie să fie atent să nu intre prea mult în rolul sacrificatului și să-l reducă pe cel care primește la rolul de făptuitor de rele. Relația se dezechilibrează nu doar pentru că cel care dăruiește mai mult are sentimentul că nu face destul, ci și pentru că cel care primește se simte adesea vinovat. Curios este faptul că acest sentiment de vină nu-l face neapărat pe cel care primește să participe mai mult la binele comun, ci de cele mai multe ori îl împinge, dimpotrivă, să se retragă și mai mult din relație. De multe ori, cel care se simte vinovat din cauza rolului său de „primitor“ recurge la o aventură, pentru că într-o relație nouă intră „curat“ și se poate simți din nou dorit. Același lucru se poate întâmpla însă și în cazul partenerului care dăruiește mai mult și care se simte folosit și prea puțin apreciat. Do-rindu-și atenția unei alte persoane, începe o aventură sau se desparte, în speranța unei vieți mai bune, pline de „provocări“.

Reamintesc aici, așa cum am explicat în exemplul cu Robert, că bărbații au tendința să proiecteze asupra soțiilor imaginea mamei autoritare, de aceea practică atât de des delimitarea și autonomia. Consideră că fiecare solicitare de a acorda mai multă atenție relației și de a-și asuma mai multă răspundere este un atac la libertatea lor de decizie. Dacă vor să învețe să dăruiască mai mult, ar trebui mai întâi să se desprindă de această veche proiecție a copilului lor umbră. Pe de altă parte, există destul de multe femei care-și asumă rolul tradițional al soției casnice. In-spirate de exemplul propriilor mame, adoptă atât de profund rolul de îngrijitoare care nu se plânge niciodată, încât abia acceptă să primească ajutor. În plus, dacă tind să aibă tot timpul controlul, ezită să lase din când în când copiii în grija tatălui. Se consideră de neînlocuit. Se pare că multe mame au impresia greșită că tații ar trebui să procedeze cu copiii lor exact așa cum fac ele, în toate privințele. De fapt, e benefic pentru copii ca mama și tata să le ofere diversitate în relație și în activitățile pe care le desfășoară împreună.

Ca în cazul oricărui alt conflict de cuplu, și aici e foarte important să-ți asumi răspunderea pentru propriul comportament și să-l lași pe celălalt să preia răspunderea pentru comportamentul lui. Deci, atâta timp cât femeia își dă seama că nu e periculos pentru viața copiilor să-l lase pe tată să se ocupe de ei, ar trebui să-i lase să-și modeleze singuri relația. O clientă de-a mea mi-a povestit cândva că, atunci când ea era plecată în călătorii de afaceri, soțul o neglija pe fiica lor de zece ani – de cele mai multe ori uita și să-i pregătească cina. Dar ea nu se amesteca, pentru că fetița mergea singură la frigider sau îi cerea tatălui să-i facă ceva de mâncare, iar el răspundea pozitiv de cele mai multe ori. De fapt, fiica ei nu flămânzise niciodată. E un mod foarte sănătos de a împărți răspunderea, care elimină multe conflicte în familie. Bineînțeles că, înainte, clienta mea obișnuia să-i sugereze soțului să preia mai mult din responsabilitatea față de fiica lor. Pentru că în el rezidă însă un copil-umbră foarte încă-pățânat, care nu vrea să accepte recomandările niciunei femei, clienta mea a fost înțeleaptă și i-a redat responsabilitatea pentru relația tată–fiică.

VINDECAREA

Până acum am scris despre cum poți să-ți recunoști tiparul relațional și mecanismele psihice de apărare. De aici înainte, vreau să te ajut să-ți schimbi tiparele interioare și, în felul acesta, și comportamentele disfuncționale care-ți îngreunează viața și relațiile.

De fapt, vindecarea înseamnă să încetăm să ne mai identificăm cu copilul nostru umbră și să recunoaștem, dintr-o perspectivă clară, adultă, că e vorba despre o nălucă din copilărie. De la această distanță adoptată interior, din perspectiva observatorului, poți dezamorsa vechile sentimente și gânduri negative și poți ajunge la atitudini potrivite cu situația ta actuală. În plus, poți deprinde credințe interioare noi și constructive și poți învăța cum să-ți însușești comportamente sănătoase, pe care le poți activa prin reprogramarea copilului-umbră. Prin urmare, în această parte a cărții va fi vorba despre copilul tău lumină. Ca să-l poți simți cum trebuie și să capeți puterea de a-ți dezamorsa cu blândețe copilul-umbră, trebuie să folosești un eu adult sigur pe el și puternic. Îți voi prezenta în continuare ce posibilități ai de a-ți întări eul adult, dar mai întâi aș vrea să examinez încă un lucru care definește o relație sănătoasă, ca să avem o imagine clară a obiectivului la care vrem să ajungem.

Cum arată, de fapt, o relație fericită?

După cum am precizat deja, starea de îndrăgostire are prea puține în comun cu sentimentul de dragoste. Etapa îndrăgostirii e caracterizată în principal de sen-zații corporale: palpitații, fluturi în stomac și o nevoie fizică puternică de a te apropia de celălalt. Eu compar îndrăgostirea cu teama la examenul de admitere, pentru că dă senzații foarte asemănătoare. E vorba de o formă de nervozitate și de agitație manifestată foarte asemănător în corp, doar că, în cazul îndrăgostirii, interpretăm aceste simptome pozitiv, iar în cazul fricii de examen, negativ. După părerea mea, îndrăgostirea este și ea frică de un examen. Un examen la care ai de răspuns la întrebări de genul: Sunt o ființă care merită să fie iubită? Sunt atrăgător? Mă vrei? O să mai stai cu mine după ce-ai să mă vezi prima dată nemachiată? Ce trebuie să fac ca să te îndrăgostești de mine? O să rămânem împreună? ș.a.m.d. Când ești îndrăgostit de puțin timp, faci totul pentru a-l convinge pe celălalt de valoarea ta.

Când ne îndrăgostim nu avem încredere în cealaltă persoană, dimpotrivă. În această etapă, ne arătăm latura cea mai bună și ne ascundem slăbiciunile, deci nu suntem deschiși și sinceri. În esență, când ne îndrăgostim suntem mai preocupați de propria performanță decât de a partenerului. Asta au arătat și studiile neuropsihologice efectuate pe oamenii îndrăgostiți: în iureșul îndrăgostirii sunt activate în primul rând acele zone din creier care țin de egoism. Chiar și atunci când îndrăgostitul se gândește mereu la obiectul iubirii lui și simte un dor puternic, gândurile și dorințele lui se referă la propria bucurie și propria emoție, nu sunt o încercare de a empatiza cu celălalt și de a-și asuma răspunderea pentru el. Pe când în iubire exact despre asta e vorba. Iubirea e caracterizată de o mare răspundere pentru partener și de autenticitate. Alte caracteristici indispensabile unei relații fericite sunt aprecierea, delicatețea, bucuria, empatia și acceptarea defectelor.

Când ne simțim răspunzători în sens pozitiv pentru partenerul nostru, vrem să-i meargă bine și evităm să facem ceva care-l poate răni. Îl tratăm cu respect, de-licatețe și admirație. Responsabilitatea nu înseamnă să facem totul pentru el și să uităm de noi înșine. Dim-potrivă, înseamnă să ne asumăm răspunderea și pentru propriile noastre dorințe și nevoi și să le comunicăm deschis. Numai așa îi dau ocazia să se apropie de mine cu același respect și cu aceeași apreciere. Într-o relație amoroasă, se poate și trebuie să existe dorințe și idei diferite. Asta și înseamnă autenticitate, să-ți afirmi propriile dorințe și propria ființă. Tocmai pentru că au încredere unul în celălalt, partenerii se pot înfrunta cu calm atunci când e cazul. Oamenii care au o relație apropiată și vie știu să facă față conflictelor. Se încred în faptul că iubirea rezistă unei confruntări. Perechile fericite nu au prea des ocazia să se certe. Își supraveghează atent copilul-umbră, iar partenerul nu are mai deloc parte de proiecții negative deformate. De cele mai multe ori, se simte înțeles și respectat. Probabil a devenit destul de clar până acum că, în relațiile dificile, cel puțin unul dintre parteneri are în el un copil-umbră neconștientizat. Conflictele provocate de părțile sănătoase ale personalității sunt de regulă ușor de rezolvat. Adesea e suficient să se ajungă la o înțelegere pentru a înlătura problema. Astfel, perechea poate negocia, de exemplu, împărțirea treburilor casnice și a îngrijirii copiilor. Dacă ambii parteneri sunt în situația în care-și pot asuma răspunderea și-l pot aprecia pe celălalt pentru eforturile sale, aceste înțelegeri au un final fericit.

Oamenii care se iubesc de multă vreme sunt îngăduitori cu slăbiciunile partenerului și-i pot aprecia calitățile. Nu-l mai idealizează la fel de puternic ca în etapa inițială, a îndrăgostirii, dar o oarecare idealizare se păstrează. Cei doi se pot ciondăni, dar după aceea totul este din nou în regulă. Se pot certa și pot ajunge la noi înțelegeri, însă disputele nu lasă în urmă cicatrici, deoarece partenerii se încred în mod fundamental unul în altul și nu se îndoiesc de dragostea celuilalt.

Dar cum stau lucrurile cu sexul în cuplurile de durată, nu le piere cheful? Cele mai multe perechi fericite fac sex cu regularitate, chiar și la vârste înaintate. În sexualitate, autenticitatea joacă un rol la fel de important ca în orice alt tip de cooperare. Când ambii parteneri se pot încrede unul în altul, se pot și dărui unul altuia, iar atunci sexualitatea merge ca pe roate.

Bineînțeles că raporturile sexuale nu mai sunt la fel de frecvente și de pasionale ca la început, când cei doi erau îndrăgostiți, dar preferințele partenerului sunt cunoscute mai bine. Dorințele erotice depind și de atractivitatea propriului corp percepută de fiecare dintre cei doi: lipsa apetitului sexual apare nu doar atunci când partenerul nu ni se mai pare atrăgător, ci în primul rând atunci când nu ne mai place propriul corp. Bărbații, la fel ca femeile, se percep cu plăcere ca o-biecte sexuale și vor să arate bine în pat. Dacă nu așa stau lucrurile, plăcerea actului sexual se reduce foarte mult. Există și perechi fericite care nu fac sex, în special atunci când niciunul nu-i simte lipsa.

O altă caracteristică a cuplurilor fericite este că le face plăcere să regreseze din când în când, adică să re-vină la o treaptă anterioară de dezvoltare. Partenerii se complac într-o dependență confortabilă, călduță, în care își pot permite să redevină copii. Studiile au arătat că perechilor fericite le place să exerseze așa-numitele „discuții de copii“, deci uneori vorbesc foarte copilăros unul cu altul. Mulți dezvoltă un fel de vorbire proprie, cu vorbe de alint speciale. Această regresie trebuie înțeleasă ca o abandonare plăcută în siguranța ocrotitoare a parteneriatului.

Un mare avantaj e ca partenerii să fie cât se poate de asemănători. Există numeroase studii psihologice care au arătat că cei care se aseamănă trăiesc mult mai simplu împreună decât mult trâmbițatele „contrarii care se atrag“. Atracția aceasta există de cele mai multe ori doar la început. În fazele ulterioare ale relației, contrariile se înțeleg cu greu. Existența unor valori, interese și pasiuni comune, precum și o identitate culturală comună ușurează extrem de mult înțelegerea dintre cei doi.

Acestea sunt câteva aspecte care definesc o relație fericită. Cred că-ți poți imagina acum cât de simplu poate fi să trăiești într-un cuplu în care să te simți bine și iubit. N-ar fi frumos să te simți în siguranță și li-ber în același timp? Cum ar fi dac-ai putea vorbi pur și simplu cu partenerul și i-ai putea arăta ce e important pentru tine, iar el ar intra în joc, și ați căuta împreună soluții potrivite?

Poate îți sună prea simplu ca să fie adevărat. Dar singura premisă de la care trebuie să pornești este să iei curajos decizia să reflectezi, să-ți recunoști tiparul de copil-umbră și să te dezbari de el.

În următorul capitol va fi vorba despre eul tău adult, care-ți furnizează sprijinul și forța necesare pentru a duce la bun sfârșit această schimbare.

Întărește-ți eul adult

În paragrafele următoare aș vrea să-ți explic cum poate fi întărit eul tău adult. În acest scop, primul lucru pe care trebuie să-l faci este să ieși din rolul victimei și să-ți asumi răspunderea pentru copilul tău umbră. Doar așa vei reuși să faci exercițiile următoare în mod activ. Altfel vei citi rândurile din carte, probabil vei fi de acord cu ele în sinea ta, după care le vei uita la un moment dat, și totul va rămâne neschimbat. Îți poți asuma responsabilitatea pentru propriul comportament doar dacă recunoști realitatea așa cum e. Partea ta adultă va putea să-și ia răspunderea pentru copilul-um-bră numai dacă deschizi ochii și recunoști că el acționează în tine. E o decizie care-ți aparține. Multora le vine greu s-o ia, pentru că schimbarea sperie. Vechiul nu e poate atât de frumos, dar îți oferă încredere și siguranță. Desprinderea nu vine pur și simplu din cer, ea trebuie exersată. La fel cum trebuie să exersezi un dans nou, un sport nou sau un instrument nou la care să cânți, în ideea de a le stăpâni cândva, te antrenezi și pentru a învăța o nouă gândire, o nouă simțire și un nou comportament. În paginile ce urmează, am adunat mai multe exerciții cu ajutorul cărora te poți dezbăra de vechile tale tipare și poți instala altele noi. Schim-barea depinde de tine.

Conștientizează „modul“ în care te afli și „resetează-te“

Cheia oricărei strategii de schimbare este *să-ți dai seama* când te afli în modul copilului tău umbră, iar apoi *să te „resetezi“* în eul tău adult. Despre asta am scris câte ceva în capitolele intitulate „Filmul nostru 4D...“ și „Eul adult“. Reamintesc aici pe scurt. Dacă vrei să te schimbi, trebuie mai întâi să înțelegi în ce constă problema ta. Ai făcut asta analizându-ți copilul-umbră. În etapa următoare este indispensabil să conștientizezi, apelând la rațiunea ta adultă, că problema ta constă de fapt în niște influențe arbitrare care nu spun nimic despre valoarea ta personală, ci doar despre felul în care te-au crescut părinții. Chiar dacă nu poți încă simți asta, cel puțin în plan

rațional trebuie să-ți fie clar că, la urma urmei, crezul tău interior nu are un conținut real. Dă-ți seama, de asemenea, că aceste credințe sunt implicate până și în cele mai neînsemnate dintre acțiunile tale, deci că acționezi de obicei din perspectiva copilului tău umbră, că el ți-a construit până acum realitatea. Cel mai ușor te poți surprinde „în flagrant delict“ în planul afectelor, de aceea e atât de important să cunoști sentimentele care aparțin copilului tău umbră. Acestea sunt, de exemplu: rușinea, vinovăția, gelozia, senzația de gol interior, teama de abandon, teama de eșec, tristețea, deznădejdea, apăsarea, ciuda și furia. De îndată ce te încearcă aceste sentimente, știi imediat că ești „setat“ în modul copilului-umbră.

Aici ai să obiectezi poate că există și furie justi-ficată sau teamă întemeiată, care nu au de-a face cu copilul-umbră. Bineînțeles că așa este, dar, atunci când aceste sentimente sunt justificate, îți poți da seama de asta la nivel rațional. În capitolul următor îți voi arăta cum poți deosebi sentimentele care provin de la copilul tău umbră – în care nu ar trebui să te mai încrezi – de restul sentimentelor tale.

Ca să te poți surprinde „asupra faptului“, trebuie să devii *conștient de tine însuți*. Conștientizarea de sine este alfa și omega oricărei evoluții ulterioare – lucru pe care am tot timpul ocazia să-l constat la clienții mei. E nevoie de o anumită *disciplină mentală* ca să nu te mai afunzi în copilul-umbră, ci să te ridici, conștient de tine însuți, cumva deasupra ta și *să „te tragi singur de mânecă“* atunci când recazi. Teoretic, multor oameni le este clar acest lucru, dar nu transpun teoria în practică! *Dacă te surprinzi în mod repetat atunci când recazi în starea copilului-umbră și reacționezi trecând la eul tău adult, în minte ți se vor întipări din ce în ce mai mult noi fluxuri de informație și în curând vei reuși să te „reprogramezi“, inclusiv pe plan afectiv, dezamorsând astfel vechile sentimente ale copilului-umbră.*

În acest scop, e nevoie să-ți fixezi o *meta-atitudine* – convingerea, o dată pentru totdeauna, că, de fapt, copilul tău umbră este o pură proiecție a copilăriei și nu are nimic de-a face cu realitatea ta adultă. Am să-ți înșir acum câteva afirmații care te vor ajuta să-ți întărești eul adult. Sunt principii care vor juca un rol important în subcapitolele următoare, fiindcă îți permit să îți afirmi cu încredere punctul de vedere și deschid ușa rațiunii.

Principii care-ți întăresc eul adult

• Niciun copil nu se naște rău.
• Copiii nu pot fi oameni răi.
• Copiii pot enerva și pot fi solicitanți, dar asta nu le afectează în niciun fel valoarea.
• E răspunderea părinților – înainte să devină părinți – să se gândească dacă vor să-și asume sarcinile aferente statutului de părinte.
• Copiii trebuie să se enerveze. Sunt total nea-jutorați și trebuie să-i determine cumva pe adulți să le satisfacă nevoile cele mai importante. Impulsul lor natural este: Să supraviețuiesc! Să mă fac mare! Să învăț totul!
• Când părinții sunt copleșiți de sarcinile legate de creșterea copiilor, trebuie să ceară ajutor. Copiii nu pot face nimic în acest sens.
• E sarcina părinților să înțeleagă sentimentele și nevoile copilului. Copilul nu e responsabil să înțeleagă și să satisfacă nevoile și sentimentele părinților.
• E sarcina părinților să-l facă pe copil să se simtă bine-venit în lume și să-l iubească. Copilul nu e obligat să se comporte astfel încât părinții să-l poată iubi.

De acum înainte ar trebui să te observi atent ca să-ți dai seama cât mai rapid când aluneci în modul copilului-umbră. Începe prin a învăța să-ți percepi propriile sentimente, iar asta poți face cel mai bine atunci când încă sunt în curs de formare și nu sunt foarte intense. Sentimentele foarte puternice se calibrează foarte greu. Deci observă-te foarte bine și, de îndată ce sesizezi că recazi în starea afectivă a copilului-umbră, adoptă perspectiva observatorului, „resetează-te“ în modul eului tău adult, ca să te poți distanța de ele. Din perspectiva observatorului vei putea, de exemplu, să-ți dai seama că ai crescut, că ești „om mare“ și că nu ai niciun motiv să te simți inferior altcuiva. Vei putea să vezi că ai dreptul să reacționezi, să argumentezi și să te delimitezi, dacă vrei. Știu că acum probabil gândești următoarele: „Teoretic, mi-e clar de multă vreme acest lucru, și totuși nu

pot schimba nimic“. Te asigur că vom mai face multe în această carte ca să reușești să-ți întărești noile credințe și la nivel afectiv. Deocamdată e vorba de o schimbare de perspectivă, pe care o poți face cu ajutorul rațiunii adulte. Faptul că sentimentele tale rămân în urmă nu e încă important acum. Important e ca măcar în plan rațional să înțelegi că acest copil-umbră este un produs al felului în care ai fost crescut, *nu ești TU însuți*.

Exercițiu:
Cele două moduri de percepție

Acest exercițiu te învață să faci trecerea con-știentă de la perspectiva subiectivă la perspectiva observatorului, pe care le vom numi „moduri de percepție“. În primul mod, mă identific total cu mine și cu sentimentele mele, deci privesc totul dintr-o perspectivă subiectivă. Aici poate fi vorba de sentimentele copilului-umbră, dar și de părți sănătoase ale personalității mele. Al doilea mod este perspectiva observatorului: mă identific cu rațiunea mea care gândește clar, cu eul meu adult.

Pentru acest exercițiu, amintește-ți un conflict pe care l-ai avut cu partenerul tău de cuplu sau cu altcineva și în care a fost implicat copilul tău umbră. Cel mai bine e să nu iei un conflict foarte grav, ci unul de intensitate mică sau cel mult medie, ca să înțelegi principiul acestui exercițiu. Deci, imaginează-ți o situație foarte concretă în care ai avut un diferend cu cineva sau în care ai evitat o dispută conformându-te – încă o dată – cerințelor.

1. Instalează-te în primul mod de percepție, al copilului-umbră. În acest scop, cel mai bine e să te poziționezi într-un anumit loc în încăpere. Privește-ți partenerul de dispută din perspectivă subiectivă, deci prin ochii copilului-umbră, și dă-ți seama ce gândești despre el, ce motive și intenții îi atribui și cum te face asta să te simți. După ce ai făcut toate acestea, detașează-te total de sentimentele tale. Cel mai bine ar fi să-ți abați pentru scurt timp atenția cu o altă îndeletnicire sau să te concentrezi asupra propriului corp – de la picioare până la

cap. Ca să-ți distragi atenția poți să te gândești, de pildă, să găsești câte un popor cu fiecare literă a alfabetului.

2. După ce te-ai detașat de copilul-umbră, poți trece în cel de-al doilea mod de percepție, perspectiva observatorului. De la înălțimea eului tău adult, privește-te pe tine și pe partenerul de interacțiune și urmărește-i pe amândoi de la distanță. Îți poți chiar imagina că nu e vorba despre tine, ci despre un alt om care simte și ac-ționează ca tine, pentru a te distanța cât mai mult posibil de persoana ta. Apoi închipuie-ți că ești un judecător sau o judecătoare imparțială care judecă acest caz.

– Cum îți percepi din afară copilul-umbră?

– Analizează-ți propriile credințe, sentimentele și comportamentul.

– Ți se pare că sentimentele și comportamentul copilului tău umbră sunt adecvate si-tuației?

– Dacă ai fi propriul tău antrenor, ce sfat ți-ai da?

Poți face acest exercițiu oricând vrei, pentru diverse situații și conflicte. El este baza tuturor schimbărilor și al echilibrării sinelui. În următorul exercițiu mai facem un pas. Până acum era vorba să treci cât mai rapid de la perspectiva subiectivă la perspectiva observatorului. Ei bine, există și o a treia perspectivă, și anume a celuilalt. Pe aceasta o poți accesa cu ajutorul empatiei. O vom pune pe a doua poziție, pentru că încheiem mereu cu perspectiva observatorului. Așadar, cele trei moduri de percepție sunt următoarele:

1. Perspectiva subiectivă: Mă identific cu copilul meu umbră (sau cu părțile sănătoase ale sinelui meu și ale vieții mele sufletești).

2. Perspectiva empatiei: Mă identific cu sentimentele partenerului de interacțiune.

3. Perspectiva observatorului: Mă văd pe mine și pe partener din afară.

Ideal este să ajungi să treci fără probleme de la un mod la altul. Nu e neapărat nevoie să-ți schimbi poziția în spațiu, aceasta e doar o metodă care te ajută să-ți schimbi mai ușor perspectiva. Mulți oameni au o preferință deosebită pentru una dintre perspective. De exemplu, copiii-umbră

adaptabili, care au nevoie de atașament, sunt de cele mai multe ori în perspectiva empatică, adică se identifică adesea mult mai puternic cu dorințele celuilalt decât cu ale lor. Empatizează cu partenerul de discuție ca să-și dea seama ce așteaptă acesta de la ei. Fiindcă sunt atenți la sentimentele lui, nu se pot lua și pe ei înșiși în calcul. Așa cum am mai spus, ei reușesc să devină conștienți de sine abia atunci când sunt singuri.

Pe de altă parte, copiii-umbră autonomi, preocupați constant de apărarea granițelor proprii, se află adesea în primul mod de percepție, adică simt doar suferința lor, nu și pe a partenerului. Le vine greu să fie empatici, căci sunt prea ocupați cu apărarea granițelor personale.

Oamenii care adoptă de cele mai multe ori perspectiva observatorului abia dacă au contact cu sentimentele lor sau cu ale altora. Sunt foarte obiectivi, dar profunzimea emoțională le lipsește aproape cu desă-vârșire. De cele mai multe ori simt prea puțin. Își privesc lumea și semenii din afară, fără a participa cu adevărat la ce se întâmplă. Mulți au adesea sentimentul că sunt într-un simplu „mod de funcționare“.

Gândește-te dacă ai tendința de a adopta unul sau altul dintre aceste moduri. Poți trece ușor de la unul la altul?

Exercițiu:
Cele trei moduri de percepție

Pentru acest exercițiu poți lua același conflict ca la exercițiul de mai sus. Fiindcă ai adoptat deja primul mod de percepție, adică poziția copilului tău umbră, poți omite acest pas și intra direct în al doilea mod. Intră deci în pielea celuilalt și privește-te cu ochii lui. Ce simte față de tine? După ce ai explorat suficient această perspectivă, scutură-te din nou de toate sentimentele, treci în al treilea mod, adică în poziția observatorului, și analizează situația ca un judecător imparțial, din perspectiva eului tău adult. Aici sentimentele nu joacă niciun rol, folosești o argumentație obiectivă, pe care o duci la capăt într-o manieră cvasineutră. Încheie analiza dându-ți câteva sugestii de comportament din postura de consilier propriu sau adoptând o nouă atitudine interioară.

Cele trei moduri de percepție formează baza capa-cităților de a gestiona conflictele, de a empatiza și de a evalua obiectiv evenimentele. Dacă ai tendința să rămâi într-o anumită poziție perceptivă, exersează adoptarea celorlalte perspective în viața de zi cu zi. De exemplu, dacă te identifici adesea cu sentimentele celuilalt (al doilea mod de percepție), antrenează-te conștient ca, în discuții, să percepi mai mult din ceea ce simți tu. Întreabă-te: Cum mă simt cu tine? Ce vreau? Care sunt dorințele și nevoile mele? Încearcă să rămâi în legătură cu sentimentele tale, chiar dacă sunt prezente și alte persoane.

Dacă, dimpotrivă, îți vine greu să adopți perspectiva empatică, exersează în mod conștient să te pui în locul celuilalt. Acordă atenție următoarelor întrebări: În ce situație se află? Care este problema lui? Ce sentimente are? Dacă exersezi empatia, vei observa că relațiile tale vor deveni mult mai armonioase.

Dacă ești preponderent „setat“ în al treilea mod, deci adopți adesea perspectiva observatorului, dă-ți voie să te instalezi mai des în prima poziție și să fii tu însuți. Fii atent la sentimentele tale și lasă-te să simți ceea ce simți. Fă tot ce-ți stă în putere ca să aduci mai multă plăcere și vitalitate în viața ta. Ai nevoie să formezi o legătură mai bună cu tine însuți. Vei găsi ceva mai târziu alte câteva exerciții pe această temă.

Deosebește faptele de interpretări

După cum am mai spus, suntem puternic condiționați să ne încredem în sentimentele noastre pentru că ele ne direcționează acțiunile și ne pun în mișcare – cuvântul *emoții* provine din latinescul *emovere*, „ieșire din“. Cea mai mare provocare este să nu dăm crezare tuturor acestor sentimente. Dacă ele izvorăsc din copilul-umbră, atunci sunt sfetnici răi. Trebuie deci să învățăm să ni le reglăm. Din păcate, sentimentele provenite de la copilul nostru umbră ni se par la fel de reale ca acelea care rezultă din părțile sănătoase ale personalității noastre. În plus, modul în care le percepem este rezultatul unei predispoziții genetice: extra-vertiții își trăiesc sentimentele – și pe cele bune, și pe cele rele – mai intens decât introvertiții. Viața sufletească a introvertiților e mai echilibrată, mai puțin dramatică. Cum putem însă deosebi sentimentele noastre îndreptățite de cele ale copilului-

umbră? Și, pe de altă parte, nu sunt și sentimentele copilului nostru umbră întemeiate? Primesc uneori scrisori de la cititori care-mi spun că, în fond, copilul lor umbră face parte din ei și, ca atare, sentimentele lui sunt și ele întemeiate. Dar nu e chiar așa. Putem formula situația astfel: programele care rulează în copilul nostru umbră reprezintă un software defect; părinții noștri și celelalte figuri de atașament ne-au cauzat o mică „eroare de programare". Și atunci trebuie să recunoaștem că sentimentele care rezultă din copilul-umbră se bazează pe premise false și pe interpretări neconforme cu realitatea. Aici conceptul de proiecție, prezentat anterior, joacă un rol important. Când suntem captivi în copilul nostru umbră, suntem în mare pericol să proiectăm asupra celuilalt interpretări greșite, cum face, de exemplu, Julia care, conform crezului ei: „Nu sunt destul de bună", vede în Robert o superioritate exagerată și se simte respinsă de el și inferioară. Dacă vrea să-și schimbe acest sentiment, nu trebuie să mai spere că Robert, care se teme de atașament, se va apropia în fine de ea, ci ar trebui să-și pună sub semnul întrebării crezul interior și interpretarea pe care o dă realității. Îți reamintesc că, atunci când suntem captivii copilului nostru umbră, avem percepții egocentrice. Copiii mici raportează la ei tot ce se întâmplă. Li se pare că ei sunt motivul pentru care părinții lor și alți oameni se comportă așa, și nu altfel. Dacă tata îl bate, copilul gândește: „Eu am greșit", nu: „Tata e prea agresiv". Dacă mama îi zâmbește, copilul simte că e în regulă. Stima de sine oglindită ne împinge și la maturitate să luăm mult prea personal comportamentele semenilor noștri. Când provin din copilul nostru umbră, sentimentele sunt sfetnici foarte răi și e mai bine să nu-i ascultăm.

Gândește-te acum la cel puțin trei situații din viață când sentimentele n-au făcut decât să agraveze un conflict, un afront sau o situație aparent fără ieșire și notează-le în agenda ta.

Exercițiu:
Revino la realitate

Alege o situație din viața ta în care ai avut un conflict, un diferend cu altcineva și analizeaz-o după cum urmează:

Comportamentul lui X

(Notează comportamentul obiectiv al persoanei cu care ai avut conflictul, așa cum ar fi el perceput de o a treia persoană neutră, de exemplu: „Adeseori partenerul meu nu mă ascultă cu atenție și mă întrerupe când vorbesc“.)

Interpretarea pe care o dau comportamentului

(de exemplu: „Nu sunt important pentru el, nu-l interesează ce se petrece în mine.“)

Căreia dintre credințele mele îi corespunde această interpretare?

(de exemplu: „Nu sunt important.“)

Cum mă simt când gândesc astfel?

(de exemplu: „Trist și furios.“)

Caută cel puțin trei explicații alternative ale comportamentului menționat mai sus.

(de exemplu: „1. Celălalt este extravertit și de aceea foarte nerăbdător. 2. Îi cer prea puțină atenție și povestesc cu voce prea stinsă și cu reținere. 3. Într-adevăr, nu e interesat, dar asta nu are a face cu mine, pentru că stima mea de sine nu depinde de felul în care se comportă el față de mine. Comportamentul lui spune mai degrabă ceva despre el.“)

Obișnuiește-te să deosebești faptele de interpretări. În acest scop, e foarte util dacă eul tău adult se află în modul observatorului.

Ieși dintr-o încurcătură

Dacă sunt într-o încurcătură cu o altă persoană, am cu ea un conflict real sau potențial. „Încurcătură“ înseamnă că nu mi-e clar în ce măsură conflictul e alimentat de celălalt (prin atitudini, comportamente, sentimente etc.) și în ce măsură trebuie să-mi asum eu răspunderea. Julia e într-o încurcătură cu Robert pentru că ea preia aproape integral răspunderea pentru faptul că el nu se „lasă prins“ cu adevărat în relația cu ea. Pe baza interpretării greșite pe care copilul ei umbră o dă situației, anume că imperfecțiunea ei e motivul pentru care Robert evită apropierea, Julia consideră că ea e singura cauză a problemei și se străduiește să fie mai

bună și mai frumoasă pentru el. Dacă vrea să iasă din încurcătură, ar trebui să treacă în al treilea mod de percepție și să facă următoarele:

1. Să ridice mental un perete de sticlă între ea și Robert;
2. Să analizeze atent în ce măsură comportamentul lui Robert depinde de ea sau a contribuit la apariția acestei situații. Atunci i-ar putea atribui responsabilitatea corectă;
3. Să-și dea seama apoi dacă purtarea lui spune cu adevărat ceva despre valoarea ei;
4. Să analizeze în ce fel a contribuit ea la situația creată;
5. Odată stabilită contribuția fiecăruia, să-l lase pe Robert să-și asume răspunderea pentru comportamentul, sentimentele sau proiecțiile lui, iar ea să și-o asume exclusiv pentru aportul ei.

Prin acest exercițiu, Julia și-ar putea da seama că, de fapt, comportamentul lui Robert are drept cauză frica lui de angajament și nu spune nimic despre valoarea ei. Ea și-ar asuma răspunderea pentru aportul ei, anume pentru faptul că se agață prea puternic de el. Pe baza acestei analize serioase, Julia ar putea lua alte decizii, cum ar fi să se ocupe de acum încolo mult mai mult de ea însăși și să-și vadă de treabă. Poate ar ajunge și la concluzia că merită să se gândească dacă nu cumva ar fi mai bine să se despartă de Robert.

Robert, pe de altă parte, ar putea recunoaște că are responsabilitatea să nu mai proiecteze asupra Juliei imaginea mamei lui. Ar putea înțelege că dorința Juliei ca el să se implice mai mult în relație este cât se poate de rezonabilă și că nu mai e un băiețel care trebuie să se supună unei femei acaparatoare. Asta l-ar putea face să privească cu mai multă deschidere relația și să se încreadă mai mult în partenera lui.

Dacă ar face amândoi acest exercițiu, ar putea discuta între ei, de la nivelul meta-atitudinilor, dorința de evadare a lui Robert și tendințele sufocante ale Juliei, și s-ar putea reflecta unul pe altul. Relația lor ar avea foarte mult de câștigat.

Argumente solide în locul intuiției

Dacă vrei să deosebești sentimentele corecte de cele greșite, trebuie să te simți sigur de punctul tău de vedere. Argumentele bune sunt cea mai bună

metodă. Așa cum am mai spus, când e vorba de sentimentele copilului-umbră, intuiția noastră e adesea un sfetnic rău. Rațiunea lucrează mult mai precis, de aceea ar trebui s-o consultăm mai des. Să rămânem la exemplul de mai sus, în care copilul-umbră al Juliei crede că e responsabil de distanțarea lui Robert. Dacă ar vrea să-și dea seama cât de corectă e această apreciere, ea ar trebui să se „reseteze“ în al treilea mod de percepție și s-o analizeze pe baza argumentelor. Demonstrația ei rațională ar putea fi următoarea:

Pro: Îl calc pe nervi pe Robert cu văicărelile și cererile mele sufocante. Din cauză că sufăr, m-am îngrășat trei kilograme. Nu îi dau destulă libertate.

Contra: Nu m-aș plânge dacă Robert ar fi ceva mai atașat și și-ar face mai des timp pentru mine. Nu cred că cer prea mult dacă îmi doresc să petrecem împreună cel puțin trei seri pe săptămână. În afară de asta, e normal să mă aștept ca el să fie de acord să ne facem planuri de vacanță împreună, pentru că dorința mea de a avea o relație previzibilă și de a putea plănui pe termen mai lung sunt la fel de îndreptățite ca dorința lui de flexibilitate și spațiu. În ceea ce privește libertatea, Robert e singurul care decide în relația noastră. De fapt, mereu e vorba doar de nevoile lui. Îmi permite să-i fiu alături doar când vrea el și nu face compromisuri în această privință. Într-o relație faci însă și compromisuri. Un bărbat care nu mă mai iubește doar pentru că m-am îngrășat trei kilograme nu e capabil să iubească. În rest, Robert a avut și în alte relații probleme de apropiere, în afara cazului în care femeia nu s-a bazat deloc pe el, cum a fost cu afurisita aia de Valerie.

Bonus: ... Îmi trece prin minte că l-am părăsit pe Chris pentru Robert. Chris era mult mai capabil să aibă o relație. Poate că am eu însămi o problemă cu apropierea și distanțarea în relație și ar trebui și eu să mă ocup de acest aspect...

De fiecare dată când îți dai seama că un lucru ți se pare adevărat doar pe baza unor sentimente, resetează-te în al treilea mod de percepție și verifică-ți impresia.

Ia-ți copilul-umbră de mână

Până acum ai învățat multe: ți-ai descoperit copilul-um-bră, cu tot cu credințele lui vătămătoare și cu mecanismele lui defensive, și ai făcut cunoștință și cu adultul din tine. În plus, știi cum să separi copilul-umbră de adult, adoptând diferite perspective, și te-ai antrenat să aduci argumente raționale. Ai acumulat cunoștințe despre cum să-ți consolezi copilul-umbră și cum poți să treci peste sentimentele negative. Făcând exercițiile, poate ai observat că uneori ești puțin trist când te întâlnești în mod conștient cu copilul tău umbră. Poate că simți cât de rănit, furios, trist și pierdut se simte. Tocmai de aceea nu e suficient să ne recunoaștem copilul-umbră, să-l dăm pur și simplu la o parte și să adoptăm punctul de vedere al eului adult. Trebuie mai întâi să-l acceptăm cu blândețe, să-i dăm atenție și să-l consolăm. Atunci va fi mult mai simplu să-i explici că nu mai are putere asupra vieții tale actuale, pentru că vremea lui a trecut, iar tu ai crescut mare.

Poți pune foarte bine în practică cunoștințele pe care le-ai dobândit până acum pentru a comunica nemijlocit cu copilul-umbră din tine și a-l consola: cu ajutorul eului tău adult poți conștientiza că, de fapt, credințele tale negative sunt rezultatul felului cum ai fost crescut și nu reprezintă realitatea. Însă copilul tău umbră nu va fi convins așa ușor. Vechile influențe sunt prea adânc întipărite în sentimentele lui. De aceea e important să ajungi la el în plan emoțional, iar asta poți s-o faci doar dacă-l accepți. Acceptarea copilului-umbră e un pas fundamental spre vindecare. De îndată ce spui „da“ unui lucru, îți anihilezi rezistența pe care-o ai față de el. Recu-noscând în plan profund că aceste răni există, recunoști dreptul tău de a fi exact cel care ești. Dacă reprimi copilul-umbră și rănile lui, continui nedreptatea pe care acesta a suferit-o din partea părinților tăi: sentimentele și rănile lui interioare sunt din nou ignorate și negate. Să te vindeci înseamnă să devii întreg. Dacă îți accepți această parte a personalității tale, devii întreg. Copilul-umbră, care a trăit o existență ascunsă și care din această cauză a generat sentimente și tipare cu atât mai distructive, își găsește acum refugiu în tine. Cu cât se simte acceptat mai profund, cu atât se liniștește mai ușor.

Exercițiu:
Ia-ți copilul-umbră de mână

1. Închide ochii și intră în contact cu copilul tău umbră. Poți face acest lucru dacă-ți rostești cu voce tare credințele negative și le simți în sinea ta. Probabil îți poți evoca mai ușor copilul-umbră dacă te gândești la o situație în care a fost sau este foarte activ. Poate fi o situație din copilăria ta sau din viața ta de adult. Ima-ginează-ți situația și dă-ți seama cum se simte copilul-umbră. Poate revin sentimente vechi, cum ar fi teama, apăsarea, furia, tristețea sau rușinea. Îl vei regăsi în ele.
2. Respiră adânc, din abdomen, și spune-ți: „Da, așa e. Acesta este copilul meu umbră. Bietul meu copil, poți în sfârșit să stai aici în liniște. Te simt și te iau în serios. Fii bine-venit!“
3. Continuă să respiri adânc. Empatizează cu copilul tău umbră. Asigură-l că de acum încolo vei fi mereu alături de el, că nu va mai fi vreodată singur. Spune-i că tu, adultul interior, vrei să-l iei de mână și să-i explici lumea, ca să simtă în sfârșit în sinea lui că e bine-venit și acceptat așa cum este.

Cu cât îți accepți mai mult copilul-umbră, cu atât acesta devine mai calm, pentru că se simte luat în seamă și acceptat. Integrează acest exercițiu în viața ta de zi cu zi și repetă-l cât mai des.

Trebuie să ai grijă însă ca nu cumva copilul-umbră să preia din nou conducerea în comportamentul tău. Poate deveni temător și deprimat, poate vrea să fugă sau chiar să lovească. Dar adultul hotărăște ce va face. E la fel ca-n viața reală: în cazul în care copilul se teme să meargă la dentist, părintele iubitor îl ia de mână și-l ajută să suporte consultul. Nu lasă copilul să conducă anulând vizita la dentist. La fel, nu-i permite copilului să chiulească pentru că acesta nu are chef să meargă la școală. Același lucru ți-l poți imagina cu copilul tău umbră: îl asculți și-i permiți să-ți povestească temerile și grijile lui, dar, în cele din urmă, tu decizi, folosindu-te de rațiune și de argumentele ei bune – deci de eul tău adult –, ce se va întâmpla.

Strategii de zi cu zi pentru vindecarea copilului-umbră

Rezolvarea exercițiilor pe care ți le-am prezentat până acum și care servesc vindecării pe termen lung a copilului tău umbră necesită un anumit timp. Însă, în viața ta de zi cu zi, nu ai mereu timp să porți discuții îndelungate cu el sau să faci trecerea între cele trei moduri de percepție. În încurcăturile cotidiene, în care-ți surprinzi copilul-umbră în acțiune, ai nevoie de intervenții din scurt, cu efect rapid. De aceea am conceput câteva strategii percutante pentru situații obișnuite. Lista nu e în niciun caz completă; dă-ți frâu liber creativității și imaginației ca să-ți găsești strategiile personale. E important să pui la punct câteva care ți se potrivesc și cel mai bine ar fi să le notezi în scris, ca să le ai la dispoziție în orice moment al zilei și să nu fii nevoit să te gândești prea mult până să le aplici.

Vorbe de încurajare

Frazele scurte de încurajare sunt adesea suficiente pentru a liniști copilul-umbră și a putea să treci într-o altă stare. Închipuie-ți că ești tatăl cel bun sau mama cea bună a copilului tău umbră, cel sau cea care-l liniștește și-l consolează. Asta înseamnă să adopți o atitudine blândă și afectuoasă față de copilul tău umbră și să vorbești cu el în forul tău interior. De exemplu, dacă-ți dai seama că o vorbă critică spusă de altcineva te rănește, i-ai putea spune astfel copilului tău umbră: „Ei, nu-i nimic. Nu-i nicio problemă dacă mai facem și câte o mică greșeală“. Sau, dacă-ți seama că te simți inferior cuiva, îi poți spune: „Dragul meu, omul ăsta nu e mama/tata. Acum am crescut mari și suntem pe picior de egalitate cu el“.

Uneori te poate ajuta să-ți imaginezi că-ți mângâi copilul-umbră pe creștet sau că-l iei de mână. Să nu ți se pară ridicol să te comporți astfel cu tine însuți! Pur și simplu încearcă și vezi ce se întâmplă – oricum nu te aude nimeni. Vei simți că-ți face bine, iar copilul tău umbră te va lăsa în pace.

Gândește-te la cel puțin trei împrejurări obișnuite care-ți stârnesc copilul-umbră și găsește pentru fiecare o vorbă sau chiar un gest de încurajare. Notează totul în agendă.

Afirmații categorice

Uneori poate fi util să te comporți drastic cu copilul tău umbră, pentru că el are tendința să-și plângă de milă. Asta se întâmplă adesea în cazul suferințelor din dragoste. Chiar și atunci când sentimentele copilului-umbră devin prea puternice, când e copleșit de teamă, de exemplu, o afirmație categorică poate fi benefică. Și cu copiii noștri suntem uneori mai severi. Dacă te surprinzi intrând în spirala gândurilor negative și a scenariilor sumbre, poți spune pe un ton mai energic: „Nu-i nimic. Nu ești singurul care suferă“, „Termină cu prostiile, me-reu vechea poveste!“, „Temerile tale nu s-au confirmat niciodată, ești vocea fricii mele, un sfetnic rău“ ș.a.m.d.

Stabilește-ți cel puțin trei afirmații categorice cu care să-ți pui la punct copilul-umbră și notează-le.

Surse de energie

Imaginile mentale au o putere extraordinară – în sens negativ, poți observa asta de fiecare dată când îți închipui vreun scenariu deprimant. Însă îți poți folosi forța imaginației și pentru imagini pozitive. Caută-ți în minte o sursă de putere, o imagine care să aibă efect liniștitor și/sau care să te binedispună când temerile copilu-lui-umbră se fac simțite. Poate fi un peisaj preferat sau o situație din trecut în care te-ai simțit puternic și competent sau pur și simplu fericit (care nu-ți trezește amintiri nefericite). Îți poți imagina orice situație sau poți împrumuta o imagine de film, de pildă din *Războiul stelelor* sau *Stăpânul inelelor*. Important e ca ea să-ți transmită un sentiment de forță interioară și siguranță. Această imagine va deveni sursa ta personală de energie.

Acum ridică-te și închipuie-ți că te cufunzi în sursa ta de energie. Activează-ți toate simțurile. Ce vezi? Ce sunete și foșnete auzi? Simți vreun miros? Cum te simți? Cum se simte corpul tău? Găsește un nume sursei tale de energie și desenează în agendă un simbol care s-o reprezinte (poate fi ceva foarte simplu).

Dacă te surprinzi în viața de zi cu zi în modul copilului-umbră, îți poți găsi forța interioară în sursa ta de energie, pe care o poți accesa oricând.

Posturi de putere

La fel ca imaginile mentale, și postura corporală are o influență nemijlocită asupra dispoziției noastre. Starea de spirit și corpul se influențează reciproc, lucru care rezultă clar din multe studii psihologice.* Poți deci folosi atitudini corporale pentru a te reseta rapid din modul copilului-umbră în modul eului adult, așa cum ai exersat deja.

Exercițiu:

Posturi care sugerează putere

1. Ridică-te în picioare și adoptă o postură comodă, cu picioarele ferm pe podea și cu genunchii ușor

flexați. Imaginează-ți o situație în care te simți foarte puternic, fie că e atunci când faci sport, când ai obținut un succes personal sau pur și simplu o clipă fericită din viața ta particulară. Poți alege ca imagine și sursa ta de energie din subcapitolul anterior.

2. Coboară privirea sau închide ochii. Cufundă-te în imaginea respectivă. Ce vezi? Ce sunete auzi? Simți vreun miros sau vreun gust? Cum simți pământul de sub picioare? Ce senzații ai? Lasă această situație fericită să acționeze asupra întregului tău corp și fii atent și la respirație. Cum respiri când te simți puternic? Încearcă să-ți dai seama ce simți în mâini, în picioare, în tălpi, în posterior, în torace, în umeri și în cap. Cum te simți într-o postură care sugerează putere? Îndreaptă-ți spatele și găsește postura care se potrivește perfect cu această stare. Ea este de acum încolo postura ta personală de putere. Găsește una echivalentă și pentru atunci când stai jos.

De îndată ce simți că aluneci în modul copilu-lui-umbră, adoptă această postură și treci în eul tău adult. Dacă repeți suficient de des acest lucru, îți vei condiționa corpul și creierul ca, dacă-ți schimbi postura, să-ți schimbi automat și dispoziția cu una mai bună.

Acum, după ce ți-am întărit eul adult și am pus copilul-umbră din tine la locul lui, aș vrea să ți-l prezint pe copilul tău lumină, care simbolizează atât resursele tale interioare, cât și starea în care dorești să ajungi.

* Vezi, de exemplu, prelegerea lui Amy Cuddy la https://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_shapes_who_you_are. (n.aut.)

Fă cunoștință cu copilul tău lumină

Copilul-lumină este simbolul părților sănătoase ale personalității noastre, care coexistă în noi cu cele problematice. El semnifică potențialul nostru de a ne bucura și de a ne simți bine. Amintește-ți cum te jucai în copilărie, uitând de tine, și cum râdeai zgomotos. Amintește-ți cât de relaxat priveai lumea și cum mul-te dintre regulile tale actuale care despart frumosul de urât sau binele de rău pe atunci nici nu existau. Lucrurile erau pur și simplu așa cum erau. Interesant e că toți oamenii, chiar și cei care au trăit experiențe cu adevărat cumplite în copilărie, își amintesc de a-ceastă ușurință a lucrurilor. Forța care reiese din asemenea amintiri este copilul tău lumină. El este suma tuturor trăsăturilor care te fac să fii viu, curios, puternic. Când apelăm la el, vrem de fapt să vedem ce in-fluențe și trăsături pozitive porți în tine. Făcând cunoștință cu el, capeți acces la întregul tău potențial creator, adult, cu ajutorul căruia îți poți remodela astăzi atitudinile și imaginea de sine. Din perspectiva copilului-lumină, îți poți transforma apoi vechile credințe în altele utile, care să te sprijine. În cele ce urmează vom căuta așadar punctele tale forte și sursele tale de energie și vom trece de la mecanismele de apărare la mecanismele de inversare a crezului interior, cu ajutorul cărora îți vei putea modela relațiile în mod constructiv și fericit. Nu e vorba să te reinventezi, fiindcă, în cea mai mare parte, nu e nimic în neregulă cu tine. Până acum am studiat și schimbat acele atitudini și comportamente de care tu însuți te îndoiai și care-ți afectau fericirea în relație; de acum încolo ne adresăm părții pozitive din tine, resurselor tale. Vreau să-ți arăt, tot pe baza unor exerciții, cum poți extinde și întări tot ce e bun și „ușor“ în tine.

Exercițiu:

Amintirile frumoase ale copilăriei

Vom începe încă o dată cu un mic exercițiu de ima-ginație, care, de data asta, ar trebui să te ajute să-ți amintești de

partea frumoasă a copilăriei. Răspunde, așadar, la următoarele întrebări:

– Care era jocul tău preferat în copilărie?

– În ce loc îți plăcea să stai mai mult?

– Cu cine îți plăcea să te joci?

– Care era jucăria ta preferată?

– Care era mâncarea ta preferată?

– Care era mirosul tău preferat?

– Descrie unul dintre cele mai frumoase mo-mente din copilăria ta.

Încearcă să simți ce declanșează amintirile tale frumoase în tine și notează totul în agendă.

Exercițiu:

Descoperă-ți credințele pozitive

Ne vom ocupa acum de credințele tale pozitive. Pentru acest exercițiu și următoarele, ia o a doua coală mare de hârtie (cel puțin A4) și creioane colorate.

Desenează pe coală o altă siluetă de copil. Spre deosebire de a copilului-umbră, aceasta trebuie să fie foarte colorată și veselă, pentru că va re-prezenta copilul tău lumină (vei găsi și pentru ea un exemplu pe dosul copertei din spate). Copi-lul-lumină va deveni starea spre care aspiri și de aceea trebuie să corespundă și din punct de vedere vizual. Asta te va motiva și-ți va face poftă de noi experiențe. Desenează-ți deci copilul-lumină cât poți tu de frumos, ca și cum ai vrea să câștigi un concurs de desen. Desenează-i și fața, părul și, dacă vrei, decorează toată pagina pe gustul tău.

Vom descoperi acum crezul tău pozitiv. Pentru asta, vom parcurge doi pași: mai întâi vom vedea ce credințe pozitive ai preluat de la părinți sau de la alte persoane care te-au îngrijit, iar apoi vom inversa credințele fundamentale ale copilului tău umbră, transformându-le în opusul lor.

1. Credinţe pozitive provenite din copilărie

Dacă relația ta cu părinții este suficient de bună încât vrei să-i ai pe lângă copilul tău lumină, scrie-i pe mama și pe tata sau pe cei care te-au îngrijit de o parte și de alta a siluetei desenate, în dreptul capului, și gândește-te de această dată ce însușiri bune au avut. Ce au făcut corect? Notează.

Exemplul Juliei:

Mama: Era iubitoare, a avut grijă de mine.

Tata: Era iubitor și grijuliu.

Dacă nu vrei să-i ai pe părinți alături de copilul tău lumină pentru că relația ta cu ei este sau a fost dificilă, atunci poți fie să omiți integral această parte a exercițiului, fie să notezi însușirile bune ale părinților tăi pe o altă foaie și să scrii apoi în copilul tău lumină doar credințele pozitive pe care le-ai preluat de la ei.

Poate că o bunică iubitoare, o vecină simpatică sau un profesor înțelegător ți-a oferit căldură în copilărie? Poți nota această persoană acolo.

După ce ai notat trăsăturile pozitive ale figurilor tale de atașament, încearcă să-ți dai seama: ce credințe pozitive ai dobândit de la ele? Ca să te ajut, am întocmit o listă.

- Sunt iubit.
- Sunt valoros.
- Sunt suficient de bun.
- Sunt bine-venit.
- Sunt sătul.
- Primesc suficient.
- Sunt deștept.
- Sunt frumos.
- Am dreptul la fericire.
- Am voie să fac greșeli.
- Merit să fiu fericit.
- Viața e ușoară.

• Am voie să fiu eu însumi.
• Am și eu voie să fiu uneori povara cuiva.
• Am voie să mă apăr.
• Am voie să am propria mea părere.
• Am voie să am și eu sentimente.
• Am voie să mă delimitez.
• Mă descurc eu.

Dacă ai găsit mai multe credințe pozitive, alege cel mult două dintre ele și scrie-le în interiorul siluetei de copil, în zona pieptului. Și aici ne vom limita – la fel ca în cazul credințelor negative – la câteva, ca să poți lucra mai ușor cu ele în viața de zi cu zi.

2. Inversarea credinţelor fundamentale

A venit momentul să lucrăm cu principalele credințe negative pe care le-ai identificat mai devreme. Acum le vom inversa, transformându-le în echivalentul lor pozitiv. Pentru credințe precum: „Sunt lipsit de valoare“ sau: „Nu sunt destul de bun“, inversul este: „Sunt valoros“ sau: „Sunt suficient de bun“. Există însă altele ceva mai greu de inversat, din cauza faptului că în credințele pozitive nu vrem să includem o negație, cuvântul „nu“ trebuie evitat. Dacă se întâmplă să crezi că: „Sunt răspunzător de fericirea ta“, opusul nu este: „Nu sunt răspunzător“. Subconștientului îi este greu să pro-ceseze cuvântul „nu“, pentru că e dificil să nu te gândești la un lucru anume. Dacă-ți spun acum să nu te gândești la un balon roz, te vei gândi automat la el. Inversul lui: „Sunt răspunzător de fericirea ta!“ ar putea fi: „Am voie să mă delimitez“, „Am voie să-mi văd de ale mele“ sau: „Dorințele și nevoile mele sunt la fel de importante“.

Inversarea unei credințe precum: „Sunt o povară“ ar fi: „Am și eu voie să fiu uneori povara cuiva“. E inevitabil să fim și noi la un moment dat o povară pentru alții, ca atunci când suntem

bolnavi și avem nevoie de ajutor. La fel: „Am și eu voie să fac din când în când greșeli“.

Credințele pozitive ar trebui formulate astfel încât să fie asimilabile. De exemplu, unora li se pare prea mult să accepte în loc de: „Sunt urât“ credința: „Sunt frumos“. Pe aceștia i-aș sfătui să adopte cuvântul „destul/suficient“, deci: „Sunt suficient de frumos“ sau: „Sunt destul de bun“.

Ca să fie mai asimilabile pentru tine, îți poți limita întrucâtva credințele. Dacă, de exemplu, ideea că: „Sunt important“ ți se pare exagerată și greu de înghițit, ai putea-o reformula astfel: „Sunt important pentru copiii/prietenii/părinții mei“. Formulează-ți noile credințe astfel încât să te simți bine când le rostești și să ți se pară credibile.

Notează credințele tale pozitive fundamentale în zona abdomenului din silueta copilului tău lumină.

Exemplul Juliei:

Sunt destul de bună. Pot trăi pe propriile mele picioare.

Exerciţiu:

Argumente în favoarea copilului-lumină

Ca să poți asimila mai bine noile tale credințe, în-cearcă să găsești argumente raționale în favoarea lor. Vei vedea că rațiunea ta poate accepta mult mai ușor credințele cele noi decât pe cele vechi. Îți amintesc că ea are mereu dreptate; sentimentele noastre sunt cele care se pot înșela. Ca să poți să-ți însușești pe deplin un crez nou, el trebuie mai întâi să primească „undă verde“ de la rațiune.

Îți voi arăta asta folosind exemplul Juliei, care avea următoarele credințe negative principale: „Voi fi părăsită“, „Nu sunt destul de bună“.

Conform celor de mai sus, le putem inversa în echivalentele lor pozitive: „Pot trăi pe propriile mele picioare“, „Sunt destul de bună“.

Ca opus al lui: „Oricum voi fi părăsită“, Julia a ales o formulare care-i întărește capacitatea de a fi autonomă, atenuându-și astfel teama de abandon. Nu are cum să stabilească ea dacă va fi părăsită sau nu, de aceea n-ar fi potrivit să aleagă o credință pozitivă de genul: „Robert rămâne cu mine“, fiindcă asta poate decide doar el. Realitatea reflectată de credințele pozitive trebuie neapărat să fie sub controlul nostru. Noua credință a Juliei ar putea suna și astfel: „Mă pot atașa în orice mo-ment“ (de exemplu, de prieteni), iar această formulare ar sublinia faptul că își poate modela relațiile în mod activ, că nu e neputincioasă și la cheremul altora, așa cum s-a întâmplat când era copil. Ceea ce ar reprezenta tot o întărire a aptitudinilor ei de autonomie.

Argumentele care susțin afirmația: „Pot trăi pe propriile mele picioare“ sunt următoarele: „Am crescut și pot să-mi port de grijă. Nu am nevoie disperată să aibă cineva grijă de mine. Am toate aptitudinile necesare ca să duc o viață independentă. În plus, am mulți prieteni și mă înțeleg foarte bine cu unii dintre membrii familiei mele. Există deci oricând oameni la care pot apela dacă am nevoie de ajutor sau consolare“.

Iată și argumentele care susțin afirmația: „Sunt suficient de bună“: „Sunt o prietenă foarte sinceră și loială. Mă străduiesc întotdeauna să evoluez. Am o slujbă bună. Nu trebuie să fiu perfectă, pot face greșeli, dar sunt destul de bună pentru că sunt o persoană OK și am dreptul să fiu așa cum sunt“.

Treci în modul observatorului – deci în eul tău adult – și găsește argumente valabile pentru noi-le tale credințe. Notează-le în agendă.

Exercițiu:

Descoperă-ți punctele forte și resursele

Pe lângă convingerile pozitive, e important să fii conștient de punctele tale forte și de resursele de care dispui. Punctele forte sunt trăsăturile de caracter și aptitudinile care-ți sunt adesea utile, cum ar fi umorul, curajul sau abilitățile sociale. Măcar o dată, fii generos cu tine. „Lauda de sine nu miroase-a bine“ este una din cele mai prostești zicale inventate vreodată. Dacă ți-e greu să spui ceva bun despre persoana ta, imaginează-ți ce trăsături pozitive ar lăuda prietenii tăi la tine. Sau întreabă-i pur și simplu.

Pentru a te ajuta să-ți găsești *punctele forte*, ai aici câteva exemple:

amuzant, sincer, loial, înțelegător, inteligent, creativ, meditativ, sociabil, simpatic, disciplinat, atrăgător, flexibil, tolerant, haios, sportiv, autentic, generos, cult, curios, echilibrat, ferm, stabil, amabil, grijuliu, întreprinzător, de încredere, sincer, conștiincios, cosmopolit, empatic ș.a.m.d.

Notează punctele tale forte în interiorul siluetei copilului tău lumină (vezi șablonul de pe dosul copertei din spate a cărții).

Sub *resurse* vom aduna sursele tale de energie, adică acele condiții de viață care-ți dau putere sau sprijin.

prieteni buni, relații funcționale, familie, copii, slujbă bună, destui bani, sănătate, natură, muzică, o locuință frumoasă, animale de casă, colegi de muncă drăguți, călătorii ș.a.m.d.

Desenează resursele tale în jurul copilului-lumină (vezi șablonul de pe dosul copertei din spate a cărții).

Exercițiu:
Simte-ți copilul-lumină

Cu ajutorul următorului exercițiu poți să-ți ancorezi copilul-lumină în simțirea ta, în sufletul și în corpul tău. Poți considera exercițiul un joc, pentru că asta îi place foarte mult copilului-lumină.

Instalează-te, cel mai bine, într-o poziție verticală. Pune foaia cu desenul în fața ta pe podea. Acum încearcă să-ți percepi corpul în mod con-știent – cum îl simți? Concentrează-te asupra zo-nei piept–abdomen, „sediul“ sentimentelor.

1. Citește-ți crezul pozitiv pentru tine, cu voce scăzută, și încearcă să-ți dai seama ce simți dacă îl asimilezi în minte.
2. Amintește-ți de o situație din viața ta în care aceste credințe s-au dovedit adevărate. Poate fi o experiență trăită împreună cu prietenii, la muncă, în timp ce făceai sport sau în vacanță. Poate fi pur și simplu când asculți muzică sau când te afli în natură. Sigur ai trăit cel puțin o situație în viața ta în care crezul pozitiv ți-a fost confirmat și în care ai simțit asta.
3. Gândește-te acum la toate resursele de care dispui. Evocă-le cu toate simțurile – văzul, auzul, mirosul, gustul – și descoperă prin intro-specție cum anume îți dau putere.
4. Îndreaptă-ți apoi atenția spre punctele tale forte. Nu te limita să le gândești, ci încearcă să-ți dai seama ce simți în corpul tău când le rostești încetișor, pentru tine. Ce senzații de-clanșează în tine?
5. Concentrează-te dintr-odată asupra a tot ce simți – cum simte corpul tău copilul-lumină?

Plimbă-te prin cameră, păstrându-ți această stare interioară, și descoperă *postura* c*opilului tău lumină*. Încearcă să-ți dai seama cum îți simți corpul când te afli în această stare și fii foarte conștient de respirația ta. Găsește un gest clar care exprimă starea de a te identifica total cu copilul tău lumină. Lasă-ți corpul să-l reprezinte. Acest gest îți va folosi drept „ancoră“ în viața de zi cu zi și-ți va permite să evoci această stare de bine ori de câte ori îl vei face. O clientă a mea a deschis în mod spontan mâna, care a luat aproximativ forma unui căuș. Acest gest relaxat a devenit *gestul* ei *pentru copilul-lumină*.

Notează senzaţia aceasta de bine pe abdomenul siluetei copilului tău lumină.

Supliment: Rămânând în starea copilului-lumi-nă, lasă-ți mintea să contureze o imagine pe care s-o asociezi apoi cu această senzație. Poate vezi marea, poate un peisaj frumos, poate un loc de joacă sau o căsuță în pădure – lasă-ți pur și simplu copilul-lumină să-ți ofere o imagine. Lasă-te surprins de cadoul pe care ți-l face.

Următorul pas este să descrii această imagine folosind un cuvânt-cheie pe care să-l notezi pe foaie.

Găsește-ți timp în fiecare zi în care să încerci să te transpui cât mai conștient în starea copilului tău lumină. Vei crea astfel legături sinaptice în creierul tău cu ajutorul cărora îți vei antrena o nouă conștiință neuronală. E ca și cum ai vrea să înveți o nouă succesiune de mișcări. În felul acesta, copilul-lumină va deveni treptat parte din tine. Dacă repeți suficient de des exercițiul, el va intra în rutina gândirii și simțirii tale. În plus, poți decide de unul singur cât de mult și de frecvent vrei să intri în contact cu partea ta solară.

De la starea copilului-lumină la perspectiva observatorului

Încă de la exercițiul „Cele trei moduri de percepție“ te-ai antrenat să-ți separi eul adult de copilul-umbră pentru a dobândi o imagine clară și realistă asupra problemelor tale. Îți amintesc că fundamentul oricărei schimbări e ca, atunci când ne surprindem în modul copilului-umbră, să ne „resetăm“ în mod conștient în eul nostru adult. Pe de altă parte, dacă intri în starea copilului-lumină, treci de fapt rapid într-o dispoziție bună, într-un loc din care lumea și problemele tale se văd cu totul altfel.

Te sfătuiesc să încerci și trecerea de la perspectiva copilului-lumină la a observatorului. Cufundă-te cu toate simțurile în sentimentul copilului tău lumină, așa cum l-ai exersat în subcapitolul anterior, și încearcă, rămânând în această stare, să privești problema (de exemplu, aceeași situație pe care

ai analizat-o în exer-cițiul celor trei moduri de percepție) din poziția observatorului. Sau gândește-te la problema Juliei, care se simte copleșită de fuga de atașament a lui Robert și de toate consecințele ei.

Dacă Julia și-ar privi problema din perspectiva copilului-lumină, poate ar zâmbi și ar gândi cam așa: „Dragul meu Robert, zău că ne îngreunăm unul altuia viața. Partea bună însă e că putem să nu mai facem acest lucru. Eu am să încep chiar de acum“.

Firește că-ți poți percepe și copilul-umbră din perspectiva observatorului combinată cu starea copilu-lui-lumină. Problemele noastre se văd cu totul altfel dacă le privim cu bună dispoziție, cu o atitudine împăcată. Dacă suntem binedispuși, orice rău scade la jumătate, iar grijile pot dispărea dintr-odată. Prin ochii copilului-lumină ai să vezi că ești în regulă și *suficient de bun*, iar credințele tale negative nu au nimic de-a face cu tine și cu realitatea ta actuală, ci exclusiv cu stresul pe care ți l-au provocat cândva părinții tăi. Poți să-ți încurajezi copilul-umbră și să-l asiguri că-i vei fi mereu alături.

Descoperă-ți mecanismele de inversare a crezului interior

Mecanismele de inversare a crezului interior sunt alternativa concretă la mecanismele psihice de apărare. Ele reprezintă implementarea crezului nostru interior pozitiv, sunt comportamente constructive care ne ajută să ne clarificăm și să ne stabilizăm relațiile. Sunt, de fapt, răspunsul la întrebarea: „Ce pot face mai bine?“ În cele ce urmează, voi prezenta mai întâi mecanismele generale de inversare, valabile atât pentru copilul-umbră autonom, cât și pentru cel adaptat, apoi un set de mecanisme destinate anume copiilor-umbră hiperadaptați care trebuie să învețe să fie mai autonomi și, în fine, un alt set pentru copiii-umbră autonomi care trebuie să învețe mai multe despre adaptare și atașament.

Mecanisme generale de inversare

Următoarele mecanisme de inversare le fac bine atât copiilor-umbră adaptați, cât și celor autonomi.

Asumă-ți răspunderea și spune lucrurilor pe nume

„Da, așa este“, „Da, copilul meu umbră se simte adesea inferior“, „Da, și de aceea sunt adesea invidios“, „Da, mama mea nu m-a vrut“. Cât timp nu acceptăm realitatea, ne aflăm într-o stare de împotrivire, iar împotrivirea ne răpește cea mai mare parte din energie. Accep-tarea realității e o atitudine cu rădăcini în budism, care în ultimii douăzeci de ani a fost tot mai mult integrată în psihoterapie. Ea are la bază două principii:

1. Pot rezolva doar problemele pe care le recunosc ca atare.
2. Acceptarea realității mă destinde – împotrivirea este cea care provoacă tensiune.

Acceptând, reduc o parte din tensiune și, în con-secință, și din problemă. Am constatat deja acest lucru în cadrul exercițiului „Ia-ți copilul-umbră de

mână“. În momentul în care recunosc: „Da, așa este“, am un sentiment de eliberare. Acest principiu poate fi folosit pentru orice fel de problemă, chiar și pentru suferințele banale de zi cu zi. Aș vrea să-l citez aici pe colegul meu Jens Corssen, care promovează și el principiul acceptării realității. De exemplu, recomandă ca, atunci când stăm în trafic, să ne spunem: „Mi-am cumpărat mașină și, odată cu asta, mi-am asumat că e posibil să stau în trafic. Deci: vreau să stau în trafic!“ Faptul că recu-noaștem și acceptăm anumite situații pe care nu le putem schimba ne destinde nervii. Consumăm prea multă energie enervându-ne pentru toate mărun-țișurile... și cu asta am ajuns la tema următoare: asumă-ți răspunderea pentru tine și pentru sentimentele tale.

Suntem cu toții tentați să spunem că senzația de stres și alte trăiri negative pe care le avem se datorează unor factori exteriori: când suntem în toane rele, de vină e partenerul prost dispus; copiii nu ne dau o clipă de liniște; casierița de la supermarket ne încearcă răbdarea; vremea ne deprimă ș.a.m.d. Cum ar arăta toate aceste griji de zi cu zi dacă am vedea lucrurile așa cum sunt și ne-am asuma răspunderea pentru propriile noastre stări? Răspunderea începe să curgă de fiecare dată când iau o decizie, așa că e important să conștientizez că aproape orice mă face să sufăr (cu excepția adevăratelor lovituri ale sorții) reprezintă rezultatul unei decizii ale mele. Iată cum s-ar vedea problemele de mai sus din această perspectivă: 1. Eu mi-am ales acest partener. Pot face ceva ca să se simtă mai bine? Dacă nu, deci dacă are o dis-poziție proastă permanentă și nevindecabilă, îmi rămâne opțiunea să-l părăsesc. 2. A fost decizia mea să fac copii, deci trebuie să accept că uneori mă vor enerva – asta vine la pachet. 3. Nu casierița este cea care-mi încearcă răbdarea, ci atitudinea mea față de ea și de situație. În timpul în care mă enervez pe ea, aș putea să meditez. 4. Plouă, dar ține de mine cum apreciez vremea și cum îmi organizez ziua.

Învață să ai o atitudine pozitivă față de probleme – e suficient ca să le reduci apăsarea la jumătate. Îmi place să le spun clienților mei că există o parte A a oricărei probleme și o parte B. Partea A este, de exemplu: când conduc singur în mașină, am atacuri de pa-nică. Partea B ar fi: sunt un prost că sufăr de atacuri de panică. Partea B este deci atitudinea mea față de problema pe care o am.

Mulți oameni se indispun singuri când au o anumită problemă. Partea B se dovedește a fi chiar mai împovărătoare decât partea A și poate uneori împiedica rezolvarea situației. De exemplu, persoana afectată se rușinează de problema pe care o are și nu cere ajutor. E de-ajuns că partea A a problemei te face să suferi; de partea B te poți scuti sau o poți elimina printr-o atitudine de înțelegere afectuoasă. În exemplul de mai sus, ai putea gândi astfel: „Of, bietul meu copil-umbră suferă de atacuri de panică, are sentimentul că nu poate sta pe propriile lui picioare și tân-jește după mânuța mamei“.

Partea B dispare, adică adultul își asumă răspunderea pentru partea A, luând decizia: „Eu (adultul tău iubitor) am grijă de tine și de aceea voi face în așa fel ca în curând să nu mai ai nicio teamă, pentru că voi desființa vechile tale filme și proiecții din copilărie“.

Încearcă să ai o atitudine prietenoasă față de problemele tale, afirmând cu tărie lucrurile așa cum sunt și asumându-ți răspunderea pentru ele. Notează-ți gândurile pe această temă în agendă.

Renunță la proiecții, găsește și adoptă o meta-atitudine

În capitolul „Întărește-ți eul adult“ am formulat deja câteva exerciții care să te ajute să renunți la proiecțiile copilului-umbră. Repet: trebuie să identifici „vechile filme“ mentale care-și au rădăcinile în trecutul tău, ca să nu le mai cazi pradă. Poate, de exemplu, copilul tău umbră are o structură fundamental depresivă pentru că în copilărie s-a simțit adesea neputincios. E extrem de important să ajungi să vezi asta doar ca pe o veche proiecție și, cu ajutorul rațiunii, să conștientizezi că „acum ești mare“ și deții controlul asupra vieții tale. Această convingere trebuie să ți-o formezi simultan cu ceea ce am numit o *meta-atitudine*.

O meta-atitudine este un fel de plan superior de decizie mulțumită căruia nu mai ești nevoit să cauți o soluție pentru fiecare situație. De pildă, după ce-am recunoscut tendința fundamentală a copilului-umbră de a vedea totul în negru, într-o manieră depresivă, îmi pot explica pe un plan superior că e vorba despre o tulburare de percepție, pe care n-am voie s-o folosesc ca bază a deciziilor mele. De îndată ce sesizez că mă pierd din nou în cine știe ce scenarii sumbre, trebuie *să schimb imediat perspectiva* și să

conștientizez că sunt din nou în stăpânirea vocii mele depresiv-te-mătoare, cea care construiește aceste fantezii în creierul meu. Ancorat în această meta-atitudine, eul meu adult poate pune întrebarea: „Ce *argumente* am că totul merge prost?“ Și apoi, în caz că există argumente raționale: „Voi supraviețui acestei întâmplări?“ și: „Ce mi se poate întâmpla în cel mai rău caz?“

Iată și un alt exemplu: dacă și-ar da seama că Julia i se pare acaparatoare fiindcă el însuși proiectează asupra ei imaginea mamei lui, Robert ar putea adopta următoarea meta-atitudine: „Copilul tău umbră cre-de că Julia vrea să te acapareze tot așa cum mama a hotărât mereu în privința ta. E o prostie. Nu mai ești un băiețel și ai drepturi egale cu Julia. Nu trebuie să te delimitezi mereu ca un copil îmbufnat care luptă pentru autonomie. Cererile Juliei, care-și dorește mai multă apropiere și angajament, sunt perfect justificate, îi poți da dreptate *de bunăvoie*“.

În ceea ce-o privește pe Julia, ea ar putea ajunge la o altă meta-atitudine: copilul ei umbră cerșește în permanență recunoaștere și atenție; doar că e inutil să se aștepte să primească asta tocmai de la Robert, care se ferește de atașament și al cărui copil-umbră e in-fluențat de mama lui. De la înălțimea planului superior al meta-atitudinii, Julia ar trebui să-și dea seama că valoarea ei nu are nicio legătură cu comportamentul lui Robert: „Dacă el recade în modul copilului-umbră și-mi face reproșuri nejustificate, pot să înalț un perete de sticlă între el și mine și să-l las să-și asume răspunderea pentru comportamentul lui“ (vezi și subcapitolul „Ieși dintr-o încurcătură“).

Încearcă să găsești o meta-atitudine față de proiec-țiile copilului tău umbră și notează-ți-o în agendă.

Bucură-te de viață

Oamenii care permit copilului lor umbră să le ghideze gândirea și simțirea cunosc adesea doar două stări: fie se simt stresați și copleșiți, fie obosiți și plictisiți. Ei suferă de *sindromul deficitului de bucurie*. Copilul lor umbră e convins că lumea din afară e periculoasă, că pretutindeni îl pândesc respingerea și eșecul. Ei înșiși își bat capul închipuind scenarii sumbre și-și distrug astfel și momentele frumoase. Adeseori, printre mecanismele lor psihice de apărare se numără aspirația spre perfecțiune, care pur și simplu

nu le dă răgaz să savureze viața. Își permit să se odihnească doar când sunt bolnavi. Deoarece stresul slăbește sistemul imunitar, mulți dintre ei se îmbolnăvesc mai frecvent, așa că își duc traiul între stări bolnăvicioase și stres.

Ca întotdeauna, cel mai important lucru este să-ți dai seama că te afli în starea copilului-umbră și să te „re-setezi“ în eul tău adult. Atâta timp cât ești captiv în „matrice“, adică în copilul tău umbră, ceea ce gândești și simți ți se pare adevărat. Trebuie să recunoști în primul rând că temerile tale nu sunt realiste. La asta te pot ajuta exercițiile din capitolul „Întărește-ți eul adult“. Al doilea pas este să-ți formulezi o meta-atitudine, explicându-ți clar că împotrivirea la plăcerile vieții nu are sens. Nu aduce nimic în plus nimănui – nici ție, nici celor din preajma ta. Tatăl meu, care din păcate a murit de curând și pe care-l citez de fiecare dată cu drag, spunea întotdeauna: „Cui folosește o viață rea?“ Îți adresez această întrebare și ție. Conștientizează că ești un om mai bun dacă ești binedispus – pentru că, atunci când suntem stresați, devenim mai meschini și mai agresivi și dăm dovadă de prea puțină bunăvoință față de semenii noștri. Vedem în jur doar „idioți“. Când suntem binedispuși sau îndrăgostiți, ne întrebăm unde au dispărut dintr-odată toți idioții. Atunci totul ni se pare roz. Asta arată încă o dată cât de puternic ne proiectăm stările interioare asupra lumii din afară. Ar trebuie să consideri obligația ta personală ca în viață să ai parte de distracție, bucurie și relaxare.

Plăcerea și distracția sunt lucruri care consolidează foarte mult relațiile. În primul rând, cuplurile cu copii muncesc adeseori pe rupte, de obicei din cauza numeroaselor constrângeri. Discută însă cu partenerul și vedeți dacă aveți destulă grijă de voi ca pereche sau dacă nu cumva bucuria din relația voastră a dispărut. În acest din urmă caz, gândiți-vă ce puteți face ca s-o simțiți din nou. Majoritatea cuplurilor lipsite de fericire sunt prizoniere ale rutinei. Partenerii se antrenează adesea în lupte pentru putere, în care fiecare îi reproșează celuilalt că nu oferă la fel de mult pe cât primește. De multe ori, femeile sunt cele care au – adesea pe bună dreptate – sentimentul că treburile gos-podărești rămân în prea mare măsură pe umerii lor.

Dacă așa stau lucrurile, vă sfătuiesc să vă rezervați timp ca să vorbiți despre cât dă și cât primește fiecare. Dar nu vă blocați imediat în reproșuri

și plângeri. Ar trebui să vă concentrați pe soluții. Cum vă puteți despovăra unul pe celălalt? Aveți posibilitatea să apelați la ajutor din afară pentru munca în gospodărie și îngrijirea copiilor? Stabiliți-vă intervale fixe în calendar pe care să vi le rezervați doar vouă și/sau în care să vă faceți un program frumos în familie. Gândiți-vă me-reu că sunteți parteneri, părinți, colegi de muncă și oameni mai buni când aveți grijă să nu vă lipsească din viață distracția și relaxarea. Ar fi bine să planificați și plăcerea în calendarul dumneavoastră, la fel cum faceți cu toate celelalte.

Din păcate, creierul nostru este astfel construit încât se concentrează asupra lucrurilor negative și a problemelor, fiindcă acest mod de gândire ne-a asigurat supraviețuirea de-a lungul istoriei omenești. Soft-ware-ul cerebral pentru timpurile moderne încă nu ni s-a instalat. De aceea nu trebuie să ne lăsăm creierul în voia lui și a automatismelor sale de gândire, ci trebuie să ne folosim eul adult pentru a face corecții în mod repetat și conștient. Asta înseamnă că, de îndată ce vedem că avem gânduri negre, ar trebui să spunem imediat „stop“ și să ne concentrăm asupra unor gânduri care ne binedispun. „Ce merge bine în viața mea? De ce anume pot fi mândru? Pe cine iubesc? Cine mă iubește? Care sunt punctele mele forte? Pentru ce pot fi recunoscător?“ Acestea sunt întrebări și răspunsuri pe care creierul nostru nu le formulează în mod automat, deci trebuie să-l îmboldim să le gândească. Oamenii care au o părere bună despre ei înșiși, al căror copil-lumină iese așadar adesea la iveală, fac acest lucru de la sine. Unul dintre secretele succesului lor este că, după un eșec, reconstruiesc, fiind conștienți de abilitățile lor.

Ar trebui să acorzi o atenție deosebită și întrebării: „Pentru ce pot fi recunoscător?“ Când intrăm în rolul victimei, ne pierdem cu ușurință măsura în evaluarea nefericirii noastre.

Nu uita niciodată că realitatea din jurul tău depinde de tine și că nu e nevoie să faci un mare efort mental ca să-ți sporești plăcerea de a trăi. Asta înseamnă și că, oricât de banal ar suna, ar trebui să savurezi mult mai conștient micile bucurii ale vieții. Oamenii stresați, care nu fac decât să „funcționeze“, adeseori nici nu-și mai dau seama ce mănâncă și ce beau și câtă frumusețe e de admirat în jurul lor. Abia când ajung la medic din cauza epuizării nervoase învață, prin așa-numita „terapie a savurării“, să guste din

nou viața și să se reconecteze cu simțurile lor. După cum am scris deja, mulți oameni își reprimă atât de mult propriile dorințe și nevoi, încât nici nu le mai simt. Deci deschide ochii și intră în legătură cu simțul tău pentru frumos. Ai grijă ca locuința și locul tău de muncă să fie (pe cât posibil) frumos organizate. Mediul care te înconjoară îți afectează dispoziția interioară.

Râsul te face fericit și-ți scoate copilul-lumină la iveală în doar câteva secunde. Nu aștepta să se întâmple ceva care să-ți stârnească râsul, fă tu tot ce poți ca să te mai și distrezi. De exemplu, în loc să stai dimi-neața nervos în trafic, ia cu tine un CD cu umor de bună calitate.

Mecanisme de inversare pentru cei hiperadaptabili: învață să te delimitezi, ocupă-te de tine însuți

Următoarele mecanisme de inversare a credințelor se adresează în special copiilor-umbră excesiv de adaptabili, care trebuie să învețe că au voie să-și exerseze autonomia. Pe scurt, vorbim despre necesitatea unui contact mai puternic cu propriile nevoi și a încrederii în sine. Aici intră și abilitatea de a face față conflictelor, care-ți va întări convingerea că poți sta pe propriile picioare și-ți va reduce dependența de aprobarea altora.

Nu uita că până și în spatele unui copil-umbră foarte autonom se ascunde unul excesiv de adaptabil. Și copiii-umbră autonomi cred că ar trebui să se conformeze tuturor cerințelor pentru a fi iubiți, dar acest gând declanșează în ei ciudă și împotrivire și le activează mecanismul de rebeliune: „Trebuie să fac pe naiba!“ Acești oameni nu au o autonomie sănătoasă, autentică, ci o pseudoautonomie bazată pe izolare și delimitare. De aceea pentru ei e necesar să deprindă mai întâi mecanismele de inversare descrise mai jos, ca să capete o autonomie sănătoasă. Dacă înveți aceste lecții, vei fi pregătit să te aventurezi încrezător în re-lații, deoarece îți vei extrage forța din capacitatea interioară de a te delimita de exterior și nu va mai trebui să ridici atâtea ziduri în jurul tău.

Capacitatea interioară de a te delimita înseamnă: mă simt valoros, pot sesiza ceea ce simt, îmi pot susți-ne punctul de vedere și pot participa la modelarea propriilor relații. În cele ce urmează, am să-ți arăt cum să exersezi aceste convingeri și aptitudini. Întrucât s-ar putea scrie câte o carte

despre fiecare dintre subiectele următoarelor subcapitole, am fost intenționat scurtă, ca să nu te copleșesc cu prea multe informații. Îmi doresc să-ți dau doar un fir călăuzitor care să te ghideze.

Acordă-ți importanță

Această observație pare scoasă din registrul de ba-nalități. Totuși, din păcate, copiii-umbră excesiv de adaptabili nu-și consideră importante propriile nevoi, fiindcă asta i-ar deranja la capitolul adaptare. Când au început să se considere importanți în viață, au fost nevoiți să se delimiteze mai mult de semenii lor, și ei exact asta vor să evite. În cazul lor, în calea individuației stă nevoia profundă de armonie. Vor să ducă o viață comodă. Am explicat însă atunci când ți-am prezentat mecanismul de apărare „Căutarea armoniei“ că această atitudine asigură de fapt armonia doar pe termen scurt.

Dacă vrei deci să devii mai autonom, e nevoie să iei mai întâi o decizie fundamentală, anume să dai de acum încolo importanță dorințelor, atitudinilor, sentimentelor, ideilor și țelurilor tale. Ele ar trebui să ți se pară cel puțin la fel de importante ca ale semenilor sau ale partenerului tău. Asumă-ți răspunderea pentru dorințele și nevoile tale și nu aștepta ca celălalt să ți le citească din priviri. Îl depășește. E răspunderea ta să le afirmi. Când fiecare își asumă răspunderea pentru propriile dorințe, nimeni nu trebuie să ghicească gândurile celuilalt și partenerii de cuplu pot negocia deschis și corect.

Deschide ochii

Dacă vrei să ai mai multă autonomie, încetează să-ți mai reprimi gândurile. Reprimarea este unul dintre mecanismele tale defensive cele mai importante, care are ca scop asigurarea apropierii de ceilalți. Îți amintesc că, în realitate, ceea ce cauți este siguranța în re-lație, iar în copilul tău umbră există temeri latente că va fi respins și părăsit. De aceea idealizezi mulți oameni și nu vrei să iei la cunoștință ce te deosebește de ei. Poate că nu te-ai desprins cum trebuie nici de părinți, chiar dacă ei nu mai sunt pe lume. Probabil continui să încerci să-i satisfaci. Sau ți-ai propus foarte conștient să procedezi altfel decât ei, dar undeva în forul tău interior speri în continuare să le câștigi sprijinul și re-cunoașterea. Pe de altă parte, părinții

tăi au făcut cu siguranță și câte ceva bine și ți-au transmis și valori și atitudini bune. Rezervă-ți la un moment dat puțin timp ca să te gândești ce credințe, atitudini și comportamente pozitive ai primit de la ei. *Tu* ești cel care decide care dintre ele rămâne în viața ta, căci *tu* ești cel care hotărăște ce vei păstra și ce vei schimba. Încearcă să-ți formezi o *opinie proprie*. Treci în al treilea mod de percepție, deci în perspectiva eului tău adult, privește-ți părinții și pe tine din afară și formulează-ți propriul punct de vedere.

Efectuează același exercițiu și pentru alte relații importante pentru tine. Dacă te agăți de un partener care nu te tratează bine, încearcă să-ți formezi o *imagine realistă* asupra lui și a cuplului vostru. Deschide deci ochii sau, ca să mă exprim altfel, încetează să mai pretinzi că sunt adevărate lucruri care nu sunt! Vei reuși dacă-ți analizezi parteneriatul din al treilea mod de percepție, imaginându-ți că ești judecătorul sau judecătoarea unui „caz“. Notează cu sinceritate în agendă ce rezultă din această analiză și ce sfat ți-ai da dacă ai fi propriul tău antrenor.

Copiii-umbră excesiv de adaptabili se află adesea în al doilea mod de percepție, adică se identifică mai puternic cu nevoile altora decât cu ale lor. Antre-nează-te intensiv să treci mereu din primul în al treilea mod, așa cum recomand în exercițiul „Cele trei moduri de percepție“.

Încearcă să-ți dai seama ce simți

Când te adaptezi, ești atent la ceilalți, nu la tine însuți. Pe tine te pierzi din vedere, motiv pentru care intri în contact cu propria ființă abia mai târziu, după ce toți ceilalți au plecat. Prin urmare, e foarte important să devii conștient de persoana ta distinctă. Doar așa poți simți granița dintre eu și tu, de care ai absolută nevoie ca să te ancorezi în tine însuți.

Cea mai ușoară metodă de a intra în contact cu tine este să fii atent la propria respirație: închide pur și simplu ochii și concentrează-te asupra ei. Nu e nevoie să-i schimbi ritmul sau să tragi aer în piept – doar să devii conștient de ea.

Fă următorul exercițiu cu ochii închiși. Citește-l rapid înainte să începi.

Exercițiu:
Consolează-ți copilul-umbră supărat

Închide ochii și fii atent la respirația ta, fără să depui vreun efort ca s-o modifici. Acum gândește-te la o situație în care te-ai supărat foarte tare pe altcineva. Dacă ai un partener de cuplu, îți poți imagina o ceartă pe care ai avut-o cu el. Concentrează-te, las-o să-ți pătrundă în conștiință și simte-ți din nou supărarea. (Bineînțeles că poți face acest exercițiu și pentru tristețe sau alte sentimente neplăcute, dacă preferi.) Străduiește-te să simți în mod conștient furia (tristețea, rușinea etc.), orientându-ți atenția către forul tău interior. De cele mai multe ori când suntem într-o stare afectivă intensă, ne concentrăm asupra exteriorului, asupra obiectului supărării noastre, cum ar fi partenerul de cuplu. Încercăm să ne atenuăm sentimentul neplăcut sau să scăpăm de el acționând asupra celuilalt, răzbunân-du-ne pe el sau devalorizându-l. Dacă vrem să ne percepem sentimentele, trebuie să le explorăm în forul nostru interior. Când faci asta, ai să observi probabil că furia nici măcar nu este rezultatul ac-țiunilor partenerului, ci vine din copilul tău umbră, care, în virtutea credințelor lui eronate, asociază acelor acțiuni o conotație negativă. Dacă însă te concentrezi asupra propriilor tale sentimente și le analizezi, nu te mai identifici cu supărarea, nu mai *ești* ea, ci ești *exploratorul* supărării. În felul acesta te îndepărtezi de primul mod de percepție (perspectiva subiectivă, copilul-umbră, identificarea totală cu propria stare afectivă) și treci în al treilea (perspectiva observatorului, eul adult). Din această poziție poți adopta o atitudine binevoitoare, ba chiar empatică față de copilul tău umbră supărat, arătându-i că e înțeles. Apoi îl poți consola, așa cum ai învățat în subcapitolul „Ia-ți copilul-umbră de mână“. Când îți iei copilul-umbră supărat de mână și-l accepți înăuntrul tău, el se liniștește, iar sentimentele pe care le-a avut dispar. Recunoscând deci propria ta „contribuție“ la starea de supărare, îți poți asuma răspunderea pentru situația creată, îți

poți înțelege sentimentele și poți adopta soluții raționale despre cum te vei comporta de acum înainte cu persoana respectivă.

Cel mai rapid mod prin care poți avea acces la sentimentele tale este să-ți observi respirația. Derulează întreaga zi în sinea ta, concentrează-te asupra res-pirației și fii atent ce sentimente se trezesc în tine. Meditația este și ea o bună modalitate de a intra în legătură cu tine însuți. Te pot ajuta și exercițiile pentru o mai bună percepere a propriului corp.

la decizii și acționează

Oamenilor excesiv de adaptabili le vine greu să ia decizii, pentru că nu sunt obișnuiți să fie atenți la propria persoană. De aceea am scris subcapitolele „Acordă-ți importanță", „Deschide ochii" și „Încearcă să-ți dai seama ce simți". Ele constituie baza de la care trebuie să pornești pentru a învăța să iei decizii.

Îți reamintesc că oamenii excesiv de adaptabili preferă să lase viața să treacă pe lângă ei în loc s-o modeleze în mod activ. Când înveți să practici introspecția, îți va fi mult mai ușor să iei hotărâri, adică să-ți influențezi în mod conștient viața și relațiile. Următorul exercițiu te va ajuta în acest sens. (Citește-l înainte să-l faci, pentru că va fi nevoie să stai cu ochii închiși.)

Exercițiu:
Cum te pot ajuta senzațiile fizice să iei decizii

Închide ochii și concentrează-te asupra propriei respirații.

1. Gândește-te la o situație reală sau imaginară cât se poate de *plăcută* pentru tine (de exemplu, vacanța visurilor tale) și încearcă să-ți dai seama cum se reflectă acest gând în ceea ce simți în corp. Fii atent la reacția fizică pe care ți-o stârnește sentimentul pozitiv de acceptare și savurare a situației respective – poate furnicături, poate o senzație de căldură în abdomen, o respirație profundă ș.a.m.d. Trăiește pentru scurt timp această reacție, apoi deschide ochii încet, inspiră și

expiră adânc și scutură-te, pentru a reveni din lumea gândurilor în lumea reală.

2. Închide din nou ochii și imaginează-ți o situație pe care categoric o *respingi* (de exemplu, o opinie politică cu care nu ești deloc de acord) și dă-ți seama cum te face să te simți fizic. Trăiește pentru scurt timp starea pe care ți-o dă acest gând, apoi inspiră și expiră adânc, mișcă-te puțin, eventual întinde-te într-o poziție comodă în încheierea exercițiului.

Acum știi cum te simți când ești în favoarea sau împotriva unui lucru. Așadar, atunci când trebuie să decizi ceva, poți fi atent la ceea ce simți în corpul tău: senzațiile fizice sunt mai degrabă pro sau contra?

În subcapitolul „Argumente solide în locul intuiției“ scriam că „intuiția“ e un sfetnic rău dacă provine de la copilul nostru umbră. De aceea e atât de important să ne eliberăm de proiecțiile lui. Cum putem însă deosebi un sentiment al copilului-umbră de unul sănătos, corect? Pentru asta intră în perspectiva observatorului, deci în eul tău adult, și analizează din acest punct de vedere ce contribuție are copilul tău umbră la apariția sentimentului respectiv, așa cum ți-am explicat în subcapitolul „Conștientizează «modul» în care te afli...“. Eu am constatat că, atunci când se „resetează“ în eul lor adult, clienții mei își fac foarte rapid o imagine clară despre ce e corect și ce e fals, adică pot aprecia foarte bine aportul copilului lor umbră.

Incapacitatea de a lua o decizie rezultă adesea dintr-o permanentă confuzie între copilul-umbră și rațiune. Când aceste stări se amestecă în noi, facem afirmații de genul: „Logic vorbind, totul mi-e clar, dar...“ Asta înseamnă că adultul inteligent știe exact ce are de făcut, însă copilul-umbră i se amestecă mereu în treburi. De aceea e atât de important să separăm cele două stări.

După ce te-ai decis definitiv, treci la *fapte*. Unii oameni iau hotărâri, dar nu le pun apoi în aplicare. Asta e chiar mai rău decât dacă n-ar fi luat niciuna. Dacă decizia ta nu se materializează, n-ai făcut nimic. Blocajul acesta e cauzat fie de o *răzgândire* ulterioară, fie de *lene*. Răzgândirea apare atunci când am luat o decizie, dar apoi ne îndoim din nou de ea. Teama de

eșec și teama de respingere ne paralizează. Oamenii excesiv de adaptabili caută adesea hotărârea sută la sută corectă, deși de cele mai multe ori aceasta nu există. Optzeci la sută e un procent absolut suficient pentru a trece la fapte. Întreabă-te ce ți s-ar putea în-tâmpla în cel mai rău caz dacă iei o decizie greșită. Cele mai multe hotărâri sunt reversibile. Aici intră, de pildă, și alegerea partenerului. După cum am spus deja, mulți indivizi care se tem de atașament consideră că nu se mai pot despărți după ce au spus o dată „da“. E vorba despre o veche proiecție din copilărie, provocată adesea de o mamă foarte pretențioasă. Trebuie să recunoști de fiecare dată când acționează copilul-umbră, să preiei conducerea și să-l eliberezi de temerile și de îndoielile lui profunde.

Ce facem însă cu lenea? De exemplu, e foarte clar că e bine să practici un sport de trei ori pe săptămână, dar, din păcate, nu procedezi în consecință. La fel ca în cazul multor probleme care apar în viața noastră, și în acest caz e vorba despre o componentă genetică. În afară de sistemul care ne împinge să acționăm, dispunem și de un *program interior de conservare a energiei*, responsabil de recuperare și de distribuirea forțelor noastre. Asemenea acțiunii, lenea sau inerția fac și ele parte din noi. În plus, ambele stări tind să se perpetueze de la sine: cu cât sunt mai activ, cu atât activitatea îmi provoacă o mai mare bucurie, iar cu cât sunt mai leneș, cu atât devin mai leneș. Asta ține de legea inerției.

Dacă bunele tale intenții se împotmolesc mereu din cauza lenei, decide-te în mod conștient că vrei, de exemplu, să faci sport cu regularitate (meta-atitudine). Apoi stabilește-ți termene stricte, ca să nu-ți mai dai prilejul să-ți fie rușine întrebându-te dacă nu cumva ești prea leneș ca să faci jogging sau yoga.

Repet în toate cărțile mele că funcționăm cel mai bine atunci când ne structurăm programul zilnic. Programul acesta ar trebui să cuprindă atât ziua de lucru, cât și timpul liber. Prin urmare, dacă vrei să faci cu regularitate un lucru, include-l în planul tău zilnic și săptămânal. După ce intri cu el în rutină, îți va fi mai ușor să respecți programul. Dacă amâni tot timpul, studiază-ți copilul-umbră și teama lui de eșec, fiindcă, adesea, acesta e adevăratul motiv pentru veș-nica tărăgănare a lucrurilor. Gândește-te că amânarea și reprimarea îți consumă mult mai mult timp și mult mai

multe forțe decât punerea în practică a unei decizii. Poți amâna un lucru douăzeci și patru de ore pe zi și șapte zile pe săptămână. Aplicarea unei hotărâri, în schimb, necesită doar un interval de timp limitat și mult mai puțină energie. Când tergiversările se adună în fața ta ca un munte de probleme nerezolvate, pro-pune-ți ca în fiecare zi să rezolvi ceva din el – „ceva“ poate să însemne, de exemplu, ca în fiecare zi să sortezi timp de o jumătate de oră scrisori sau să suni persoane cu care trebuia să vorbești de mult. Așa vei reduce din groaza paralizantă în fața „muntelui“ uriaș.

Gândește-te întotdeauna: orice decizie e mai bună decât să bați mereu pasul pe loc.

Discută și argumentează

Dacă ai reușit să ajungi la o hotărâre nu înseamnă neapărat că decizia ta va fi pe placul celor din jur, în special al partenerului. De aceea trebuie să ai curajul de a ți-o susține în fața lor. De cele mai multe ori, asta este groaza cea mai mare a copilului-umbră adaptabil; aici este cel mai mult de lucrat. Există din belșug cărți care-ți arată cum să te impui, cum să convingi, să argumentezi ș.a.m.d. Pentru că în volumul de față s-a strâns deja multă informație, am să mă rezum la o strategie eficientă și ușor de aplicat cu ajutorul căreia îți poți întări „coloana vertebrală“.

Ca de cele mai multe ori în viață, lucrul cel mai important este *starea de spirit* cu care abordezi persoana cu care ai un conflict. Oamenii ai căror copii-umbră sunt nesiguri de ei se tem foarte tare să nu ajungă într-o poziție de inferioritate. Categoriile în care gândesc sunt inferioritate/superioritate, câștig/pierdere. Dacă acesta e cazul tău, trebuie să intri în starea de eu adult și să recunoști, din perspectiva observatorului, că te afli pe picior de egalitate cu partenerul tău (sau cu persoana cu care ai conflictul). Adoptă o meta-atitudine: la urma urmei, e vorba să rezolvați o problemă comună, nu să duceți o luptă pentru putere. Odată instalat în eul tău adult, poți „urca“ mai departe în modul copilului-lumină, intrând în legătură cu punctele forte și cu resursele tale. Nu e deci vorba doar să treci în perspectiva observatorului, ci și să ai o dispoziție pozitivă, plină de forță. În modul copilului-lumină, e posibil să reușești chiar să-l privești cu o anumită

bunăvoință și pe cel cu care ai un conflict – în fond, și el are o problemă și un copil-umbră.

Înainte să parcurgi următorii pași, verifică te rog din perspectiva observatorului ce anume din copilul tău umbră l-ar putea împovăra pe partenerul tău de conflict. Te simți poate inferior sau superior lui? Ești invidios pe el? Dacă nu ai încredere în el, întreabă-te: ai argumente raționale care-ți susțin neîncrederea sau ea e doar o proiecție a copilului tău umbră?

1. Gândește-te și, cel mai bine, notează în scris argumentele în favoarea punctului tău de vedere.
2. Gândește-te ce argumente ar putea avea interlocutorul tău.
3. Dacă celălalt are argumente mai bune, dă-i dreptate, și atunci conflictul e rezolvat. Dacă nu, susține-ți punctul de vedere.
4. Creează tu o situație în care să discutați despre conflict. Nu aștepta ca aceasta „să apară de la sine“. Înainte de a începe discuția, intră foarte conștient în starea ta de copil-lumină sau, dacă nu reușești, măcar în eul tău adult.
5. Prezintă-ți punctul de vedere și apoi ascultă cu atenție ce are de spus interlocutorul. Dacă acesta aduce argumente bune, care te conving în mod spontan, dă-i dreptate. Dacă ești nesigur pe tine, cere-i un răgaz să te gândești. Dacă ești convins că argumentele tale sunt mai bune, susține-ți curajos punctul de vedere sau încearcă să ajungi cu el la un compromis.

Gândește-te întotdeauna că poți discuta totul mult mai bine și mai ușor, chiar și problemele mai dificile, dacă ești într-o stare de bună dispoziție. Punctul tău de vedere nu va pierde din puterea sa de convingere dacă-l prezinți în mod prietenos. Și conștientizează faptul că poți cere oricând un răgaz de gândire. Oa-menii șovăitori, dar și introvertiții, trebuie să-și adune mai întâi gândurile înainte să ajungă la o decizie clară.

Învață să spui „nu“

Copiii-umbră excesiv de adaptabili vor să fie amabili și să facă pe placul fiecăruia, motiv pentru care le vine greu să spună un „nu“ sincer. Din cauza percepției deformate a copilului lor umbră, când se delimitează, proiectează asupra celuilalt o mare dezamăgire. Se străduiesc să ghicească așteptările

celorlalți și să li se conformeze fără să crâcnească. De fapt, cei care învață să spună „nu“ constată că uneori nu se petrece nimic rău și că partenerul de interacțiune dă adesea dovadă de înțelegere. Apoi ai face bine să meditezi asupra acestui aspect.

Analizează-ți teama de a spune „nu“ în contextul copilăriei tale: ce legătură are cu experiențele din casa părintească sau cu alte persoane? Încearcă să înțelegi exact aportul copilului tău umbră la formarea acestei temeri.

Meta-atitudinea care te poate ajuta să-ți aperi mai bine dorințele și nevoile este să devii mult mai transparent și mai ușor de înțeles pentru partener și pentru semenii tăi, astfel încât ei să te poată înțelege mai bine. E foarte relaxant când oamenii știu cum să se poarte cu tine. În plus, așa cum am mai spus, căutarea armoniei cu orice preț afectează puternic relațiile cu alții, ba chiar le poate distruge.

Conștientizează deci că trebuie să-ți asumi mai mult răspunderea pentru tine însuți. Asta înseamnă că, în mod inevitabil, alții și-o vor asuma mai puțin – și e bine așa!

Urmează și în acest caz cei doi pași: fii atent la tine însuți și treci în alt mod. Intră în starea de copil-lumină sau în eul tău adult și cercetează de acolo dacă există motive pentru care celălalt să fie *îndreptățit* să se simtă dezamăgit dacă-l refuzi sau dacă vrei să schimbi o înțelegere. Nu trebuie să-ți asumi totul în viață. În general oamenii cu trăsături narcisiste se simt foarte ușor răniți dacă li se refuză ceva. Nu te lăsa manipulat de asemenea reacții. Întreabă-te în schimb, cu rațiunea adultului din tine, ce-i poți pretinde celuilalt. Fii con-știent că nu ești răspunzător de copilul lui umbră. Dacă partenerul e rănit sau furios pentru că faci uz de dreptul tău de a spune „nu“, asta e problema lui. El trebuie să cadă la pace cu propriul copil-umbră – în afara cazului în care, la fel ca Robert din exemplul nostru, tu tinzi să fii prea autonom și refuzi să îndeplinești și rugămințile cât se poate de îndreptățite. Copiii-umbră care sunt adesea bosumflați se delimitează uneori prea puternic sau sunt pur și simplu nesiguri fiindcă nu știu cum să reacționeze la așteptările celuilalt. Vei descoperi mecanisme adecvate de inversare în capitolul următor, dedicat celor prea autonomi. Când constați, din poziția eului tău adult, că există motive rezonabile pentru care

partenerul ar putea să se simtă dezamăgit, atunci e important să-ți calibrezi copilul-umbră autonom. Dar, dacă eul tău adult nu vede niciun argument care l-ar putea împiedica să spună „nu“, asumă-ți răspunderea pentru refuzul tău și rostește-l cu voce tare. Și în acest caz este valabil faptul că îl poți formula într-o manieră civilizată. Un „nu“ sincer face mai bine relației decât un „da“ scrâșnind din dinți.

Nu vreau să spun cu asta că trebuie să te delimitezi mereu și să acorzi importanță fiecărei mici nevoi pe care o resimți. Uneori poate fi enervant când oamenii se întorc „setați“ de la un seminar de autoafirmare și nu mai vorbesc decât despre ei și despre nevoile lor. Știu însă din experiență că, adoptând poziția observatorului, poți înțelege foarte bine când delimitarea e corectă și când e exagerată. Din această perspectivă poți recunoaște relativ ușor dacă ai dreptul să refuzi și dacă e corect să spui „nu“ sau ar fi mai bine să fii de acord cu cererea celuilalt.

Amintește-ți diverse situații în care ai spus „da“ în loc de „nu“ și întreabă-te ce s-ar fi putut întâmpla, în cel mai rău caz, dacă ai fi fost sincer. Această întrebare e de o importanță decisivă și de cele mai multe ori răspunsul la ea nu e dus până la capăt.

După cum am mai menționat, nu putem pune în practică decât ceea ce ne putem imagina. Exersează mental scene în care te delimitezi. E foarte util să te antrenezi să spui „nu“ mai des. Poți începe cu anumite situații de importanță minoră – de exemplu, un „nu“ spus vânzătorului care-ți oferă să cumperi ceva în plus sau un „nu“ prietenos angajatului de la call center care vrea să-ți explice ceva la telefon. Gândește-te cum poți refuza clar, dar amabil, astfel încât interlocutorul tău să nu se simtă, pe cât posibil, jignit.

Învață să renunți

Copiii-umbră dependenți de atașament renunță foarte greu. Preferă să se agațe de o relație nefericită decât să se despartă. Teama de a fi singuri îi împiedică să fie liberi. Dar uneori despărțirea este singura ieșire din-tr-un parteneriat fără viitor. Cam ăsta e cazul atunci când partenerul este un om foarte dificil, care refuză să se autoanalizeze și nu e deschis la dezvoltarea de sine. În cele ce urmează, aș dori să enumăr câteva motive care sugerează, după părerea mea, o despărțire:

– Lipsa compromisurilor și împărțirea inegală a puterii. Partenerul face doar ceea ce vrea. Adesea nu se ține de promisiuni sau își respectă doar propriile reguli.

– Intoleranța la critică. Partenerul reacționează exagerat la critici reale sau presupuse. Fie ești total de părerea lui, fie se ceartă cu tine.

– Refuzul de a se autoanaliza și a se dezvolta. Par-tenerul e de părere că nu are nevoie de nimic din acest punct de vedere și că tot ce ține de psiholo-gie și de autoreflecție e „pălăvrăgeală“. Sau consideră că a reflectat la asemenea lucruri, dar nu este interesat de chestiuni ezoterice.

– Dependența excesivă. Partenerul se agață cu toată greutatea propriilor nevoi de umerii celuilalt și apelează în permanență la atenția și sprijinul tău. E total dependent și pretinde că trebuie să-i fii în permanență alături.

– Autonomia prea mare. Partenerul suferă de o frică activă de angajament și nu e dispus să schimbe ceva în această privință.

Dacă am un partener care este evident un om dificil, dar nu e dispus să se schimbe, relația poate continua numai dacă pun mare parte din propriile mele nevoi deoparte și mă supun cvasidictaturii lui sau dacă fac ce vreau și trăim separat. Ambele variante sunt un nonsens. Copiii-umbră dependenți sunt în pericol să se piardă pe ei înșiși în parteneriate nefericite, negând trista realitate a relației, așa cum am explicat în subcapitolul „Deschide ochii“. Construiesc mereu punți de empatie, astfel încât iartă aproape tot ce face partenerul, și nu reușesc să se despartă.

Cum poți învăța să renunți? Un liant foarte puternic chiar și în relațiile profund deteriorate este speranța de mai bine: unul sau ambii parteneri nu obosesc să spere că celălalt se va schimba. În primul rând, relația trebuie supusă unei analize cât se poate de realiste. Dacă vrei să continui, adoptă poziția observatorului și încearcă să determini în ce măsură contribui tu și în ce măsură contribuie partenerul la îngreunarea ei. Imaginează-ți un zid de sticlă între voi doi, ca să te poți detașa de situație. Adoptă rolul unui judecător și răspunde obiectiv la întrebarea: cât de realistă e afirmația că partenerul tău se va schimba? Dacă ajungi la concluzia că e nerealistă, acordă spațiu acestei idei în interiorul tău și dă-ți voie s-o simți. Concentrează-te asupra propriei respirații și a zonei torace–abdomen și

repetă-ți în minte: „Nu e nicio speranță“. Poate că sună foarte trist, dar te va motiva să aspiri la o viață mai bună.

Înainte de a face pasul următor, încearcă să te scuturi de tristețe abătându-ți gândul pentru scurt timp la altceva.

Acum imaginează-ți viața fără partenerul tău și gândește-te asupra căror lucruri ai vrea să-ți îndrepți în mod constructiv energia. E greu să renunți la un lucru vechi dacă n-ai nimic nou care să umple golul rămas. De aceea mulți oameni se pot elibera dintr-o relație doar dacă au deja un nou partener în vedere. Nu te-aș sfătui să procedezi astfel, fiindcă riști să te legi de primul venit și să ajungi din nou să fii captiv într-o relație. Concentrează-ți în schimb întreaga energie asupra unor lucruri și ocupații care depind în primul rând de tine. Ți-ai pierdut vocea în cuplu și e foarte important să recuperezi controlul asupra vieții tale. Îl poți obține cu ajutorul tuturor activităților care te împlinesc și te fac fericit sau care pur și simplu te fac să evoluezi. În esență, a sosit momentul unei schimbări în tine însuți. Iată o listă de lucruri de care te poți ocupa:

– Poate trebuie să-ți schimbi locuința când te des-parți de partener. Poți atunci să acorzi atenție amenajării noului tău domiciliu. Dacă rămâi în vechea ta casă, fă-o mai frumoasă – de exemplu, schimbă aranjamentul interior mutând mobila. Transformarea exterioară marchează o nouă fază în viața ta și te ajută să alungi amintirile.

– Care e situația ta profesională? E un moment bun pentru o schimbare de carieră sau pentru un curs de perfecționare.

– Cum stai cu prieteniile? Consolidează-le și/sau caută-ți prieteni noi pe internet sau înscriindu-te într-un club/o asociație. Îi poți ruga și pe prietenii mai vechi să-ți facă cunoștință cu persoane noi și interesante. Prietenii sunt mereu importanți, în special acum.

– Ce pasiuni ai? Gândește-te să te întorci la o pasiune mai veche sau să te apuci de un hobby nou. Poate ai vrut dintotdeauna să înveți să dansezi sau să cânți la chitară. Acum e momentul.

– Îndreaptă-ți atenția asupra dezvoltării personale. Analizează și schimbă acele părți din tine care au jucat un rol în alegerea fostului partener și care poate au contribuit la eșecul relației. Folosește-te de această carte și profită de momentele dificile prin care treci ca să te cunoști mai bine.

– Bucură-te de viață cât mai mult și mai des. Oferă-ți tot ce te face fericit.

Imaginează-ți o viață cât mai frumoasă fără partenerul tău. Tot ce ne putem imagina putem să și punem în practică. Dacă îți poți închipui o viață frumoasă și colorată fără partenerul tău actual, atunci e sigur că o vei putea și trăi. Nu te îndoi că va apărea și o nouă iubire. Dacă îți iei copilul-umbră de mână, data viitoare când îți cauți partenerul potrivit vei fi mult mai fericit decât ai fost. Drumul e liber dacă ai curajul să pornești pe el. Teama că e posibil să nu găsești pe nimeni e o fantomă care-i bântuie pe toți cei care se despart, indiferent că au între 20 și 30 sau între 70 și 80 de ani. Viața merge mai departe, crede-mă.

Mecanisme de inversare pentru cei prea autonomi: învață să te adaptezi, ai încredere și lasă-te purtat de val

Oamenii care-și apreciază în mod deosebit autonomia pun bariere între ei și ceilalți pentru a-și ocroti copi-lul-umbră nesigur. În unele cazuri, dacă mamele lor le-au putut îndeplini foarte bine nevoile de atașament, dar le-au îngrădit prea puternic libertatea, ei au suferit doar un „prejudiciu de autonomie“, dar nu și unul de atașament. Acești indivizi se pot simți în forul lor interior foarte valoroși, dar, de îndată ce o relație devine mai strânsă, în ei se activează vechiul mecanism al copilului-umbră, care asociază iubirea cu părintele acaparator.

Partea importantă a schimbării este și în acest caz: eliberează-te de vechile proiecții și întărește-ți eul adult.

Nu te mai împotrivi

Așa cum am tot subliniat, copiii-umbră autonomi au în ei foarte multă ciudă și furie. Agresivitatea e emoția autoafirmării și e bună în sine, însă devine exagerată când dai frâu liber furiei prin proiecțiile copilului-um-bră. Cât timp rămân ancorat în copilul meu umbră, mi se pare că toate sentimentele și gândurile mele sunt adecvate și îndreptățite. Pasul fundamental către schimbare este deci, la fel ca întotdeauna, recunoașterea faptului că am o percepție deformată asupra lucrurilor. Trebuie să-mi pun întrebarea: „Ce tulburare de per-cepție mă determină să mă opun?“ Probabil te-ai obișnuit

deja cu această întrebare prin intermediul exercițiilor din carte, dar e posibil să-ți lipsească o piesă din puzzle.

Dacă fugi în mod repetat de apropierea partenerului sau nici măcar nu te implici într-o relație, încearcă să înțelegi care este esența împotrivirii tale. Cel mai bine o poți face dacă te gândești la un om cu care te afli adesea în contradicție. Prin introspecție, încearcă să înțelegi despre ce e vorba în plan emoțional. Iată câteva posibilități:

– Mă tem de acaparare și de angajament.
– Mă tem să nu fiu rănit și părăsit.
– Mă tem să nu fiu neputincios și dependent.
– Simt nevoia unei apropieri, dar mi se pare oarecum penibil.

Dacă ți-e cunoscută una sau mai multe dintre aceste frici, e vorba despre o proiecție a copilului tău umbră, care se simte inferior și crede că trebuie să fie tandru și cuminte, să corespundă întru totul așteptărilor partenerului și să-și pună libertatea-n cui. Rezultatul este o senzație de prizonierat și neputință în cuplu. Copilul tău umbră are impresia greșită că partenerul sau relația te îngrădesc, când de fapt tu însuți, prin propriul tău tipar de adaptare, îți impui bariere și te limitezi. Co-pilul tău umbră se revoltă împotriva acestor stavile și, după clipele de apropiere, îl dă de fiecare dată la o parte pe partener. Probabil se teme foarte tare că va fi părăsit. Ca mecanism de apărare, vrea să păstreze cu orice preț controlul și de aceea îl ține pe celălalt la distanță. Îți amintesc că teama de abandon și conformarea excesivă sunt surori gemene: teama de abandon îi determină pe mulți oameni să aibă convingerea – care este de fapt un mecanism de apărare – că trebuie să se supună dorințelor partenerului. Acesta este gândul care produce împotrivire și resentimente.

E posibil și ca în copilărie să nu fi învățat să gestionezi senzația de apropiere și delicatețea, care îți par acum penibile. Și în acest caz ești prizonierul copilului tău umbră, care transpune experiența din copilărie în prezent. Probabil că părinții te-au respins adesea, iar tu te-ai rușinat foarte tare de sentimentele tale, încât acum te simți parcă zidit în piatră de fiecare dată când partenerul se apropie de tine.

Ca întotdeauna, poți elimina această rezistență – proiecția ta – cu ajutorul celor trei moduri de percepție.

Exerciţiu:
Suprimă-ţi împotrivirea cu ajutorul celor trei moduri de percepţie

1. Amintește-ți de o situație în care copilul tău umbră a fost în opoziție față de partener. Intră în primul mod de percepție și lasă-ți, foarte con-știent, copilul-umbră să ia cuvântul. De ce se teme? Să nu fie manipulat, poate, sau monopolizat, sau se teme de neputință, de rușine? Ce intenții rele presupune că are celălalt?
2. După ce ți-ai analizat suficient copilul-umbră, elimină toate sentimentele negative și treci în al doilea mod, deci în pielea celuilalt. Ce simte partenerul față de tine când te retragi mereu și-l respingi? Privește-te prin ochii lui și încearcă să-ți dai seama ce simte.
3. După ce ai parcurs și această etapă, eliberea-ză-te din nou de toate sentimentele, intră în al treilea mod de percepție, al observatorului, și analizează-ți comportamentul de pe poziția eului tău adult. Conștientizează faptul că ești deja „om mare“ și ești pe picior de egalitate cu partenerul tău. *Ești liber, capabil să-ți controlezi viața* și nu trebuie să dovedești asta de fiecare dată printr-un refuz înciudat. Ai, bineînțeles, aceleași drepturi ca și celălalt. Analizează dacă nu cumva dorințele lui de a avea parte de mai multă apropiere și angajament nu sunt îndrep-tățite. Îți poți exterioriza și tu sentimentele, ai voie să fii afectuos și tandru – partenerul tău se va bucura. El nu este mama și nici tata.

Dacă ești traumatizat, e cât se poate de important să iei această distanță față de proiecțiile copilului tău umbră. Problema legată de traume este că mintea ta nu poate să creadă că astăzi ești în siguranță și că există și oameni în care poți avea încredere. Dacă nu te poți dis-tanța de vechile tale experiențe din copilărie, cel mai bine ar fi să te adresezi cuiva care-ți poate oferi îndrumare profesionistă sub forma unei terapii a traumei.

Dă frâu liber sentimentelor care vădesc slăbiciune

Copiii-umbră autonomi nu fac față bine sentimentelor care vădesc slăbiciune, ca teama, rușinea, tristețea sau neputința, și asta din diverse cauze. De cele mai multe ori, nici măcar părinții lor nu se descurcau prea bine cu aceste sentimente sau erau ei înșiși foarte slabi și și-au copleșit copilul cu neputințele și nevoile lor, astfel încât, de la o vârstă încă fragedă, el a fost silit să devină foarte puternic și autonom. E posibil și ca unul dintre părinți să fi fost prea hotărât și/sau autoritar, astfel încât copilul a trebuit mereu să opună rezistență și n-a avut voie să se arate slab, pentru a nu ajunge la cheremul lui.

Partea bună e că oamenii excesiv de autonomi sunt în realitate indivizi puternici. De cele mai multe ori, sunt și oameni care au un succes profesional deosebit. În plan relațional însă, independența și forța lor accentuate le creează adesea probleme, pentru că nu se pot atașa cum trebuie. Pentru asta ar trebui să-și permită să aibă sentimente pe care nu le agreează deloc.

Iubirea mă face puternic și slab deopotrivă: puternic datorită sprijinului, atenției și aprecierii de care am parte prin intermediul ei, slab pentru că devin dependent și vulnerabil. Dacă pun foarte mult preț pe ideea de a trece prin viață invulnerabil, îmbrăcat într-o „vestă antiglonț“, va trebui probabil să renunț la dragoste. Altfel, dacă mi-o doresc, trebuie să accept gândul că sunt vulnerabil. Doar atunci când îmi permit să am puncte slabe și să accept pe deplin lucrurile așa cum sunt, mă pot atașa de un alt om. Acceptarea fermă a lucrurilor așa cum sunt ele în realitate este necesară și extrem de benefică.

Exerciţiu:
Acceptă-ți fără rezerve sentimentele care vădesc slăbiciune

Închide ochii pentru scurt timp, concentrează-te asupra propriei respirații și recunoaște: „Da, sunt vulnerabil“, „Da, sunt și dependent“, „Da, mă tem de prea multă apropiere și atașament“. Formulează și alte propoziții care încep cu „da“ și care corespund exact situației tale și încearcă să-ți dai seama

ce simți atunci când dai voie acestor sentimente pur și simplu să existe. De cele mai multe ori, le simți mult mai atenuate și mai puțin dramatice decât te temeai.

Dacă poți recunoaște și accepta doar sentimentele care vădesc putere, cum ar fi furia sau bucuria, ești printre cei tari, dar excluzi o parte din sinele tău. Ești prezent cu jumătate de normă în propria viață. Dacă vrei să te întregești – aceasta fiind o altă formulare pentru „să te vindeci“ –, dă voie și celorlalte sentimente să existe în tine – celor pe care nu le agreezi, care vă-desc slăbiciune. Vei vedea că nu te vor copleși sau, dacă o vor face, va fi doar pentru scurt timp. Niciun sentiment nu e veșnic. Conștientizează faptul că ești în puterea vechilor tale proiecții – copilul tău umbră nu a priceput că ai crescut, că acum ești matur și nu mai depinzi de mama și de tata. Chiar dacă partenerul te părăsește, vei supraviețui. Ești adult și independent.

Mai intră o dată, pe deplin conștient, în al treilea mod de percepție și analizează situația ta actuală dintr-o perspectivă matură: întreabă-te dacă vei su-praviețui în caz că ești rănit. Gândește-te de asemenea cât de dureros este comportamentul tău pentru partener. Prin mecanismele tale psihice de apărare, de închidere în sine, îi provoci exact acele suferințe pe care nu vrei să le simți tu însuți. Dă-ți seama că nu e corect să procedezi astfel și decide-te să devii ceva mai concesiv față de tine însuți și față de semenii tăi. Vei fi surprins cât de simplă devine viața. Consumi foarte multă energie dacă te constrângi să fii mereu puternic și independent.

Învață să te încrezi în alții

Cu siguranță ai observat deja că mecanismele de inversare a crezului interior sunt toate strâns legate între ele și că există treceri foarte fluente de la unul la altul. Mecanismul prin care te încrezi în alții seamănă cu acceptarea sentimentelor care vădesc slăbiciune, care este, la rândul ei, foarte apropiată de renunțarea la împotrivire.

După cum am spus deja altundeva, nu există încredere în străini fără încredere în sine. Doar când am în-credere în mine că voi supraviețui unei pierderi, unei răniri, pot avea curaj să-mi pun încrederea într-un alt om. Încrederea presupune mereu o investiție în mine însumi. În fond și în

definitiv, ea nu înseamnă certitudine, și rămâne mereu posibilitatea reziduală că celălalt mă va părăsi sau răni. Doar dacă supraviețuiesc acestei posibilități în propria mea imaginație, mă pot dărui. Altfel, pericolul perceput în mod subiectiv e prea mare ca să mă distrug printr-o relație. Dacă vrei să ai mai multă încredere în alții, începe deci cu copilul tău umbră și respectul tău de sine – sau acordă-i copilului tău lumină foarte mult spațiu. Ca întotdeauna, trebuie să te lepezi de vechile proiecții care iau forma unor credințe nerezonabile. La acest capitol am lucrat deja mult.

În rest, poți să faci oricând, din poziția observatorului, o revenire la realitate cu ajutorul rațiunii și să verifici dacă neîncrederea ta în partener e oportună. Dă-ți sea-ma în felul următor: dacă neîncrederea ta e difuză și primară, ea provine de la copilul-umbră; dacă, dimpotrivă, e întemeiată în mod obiectiv, atunci acțiunile sau faptele partenerului – confirmate și de terți – trebuie s-o justifice. E important totuși să facem deosebirea între ceea ce poate fi considerat un comportament acceptabil și ceea ce trebuie apreciat ca o trădare autentică a încrederii. Ține-ți copilul-umbră sub atentă observație, în principal atunci când devine rapid jignit și ranchiunos. Gândește-te că partenerul tău are dreptul uneori să fie furios și că atunci poate să spună lucruri pe care nici el nu le crede. Dacă și-a cerut deja scuze pentru o asemenea izbucnire, n-ar trebui să mai faci caz. Ai în vedere și temperamentul lui: extravertiții tind să fie impulsivi și atunci spun lucruri pe care nu le cred neapărat. E omenesc ca într-o ceartă să mai și ridici vocea uneori, și nici asta n-ar trebui să i-o reproșezi pe termen lung.

Așadar, atunci când analizezi din cel de al treilea mod de percepție dacă poți avea încredere în partener, apreciază-i corect comportamentul. Din punctul meu de vedere, a avea încredere ar însemna următoarele:

– De cele mai multe ori, mă pot baza pe ceea ce spu-ne – dar recunosc și că e uneori uituc sau zice una și apoi se răzgândește (nu există siguranță sută la sută).

– În linii mari, mă pot baza pe faptul că îmi spune ce vrea și ce nu vrea.

– Nu mă rănește cu bună-știință. Dacă se întâmplă, jignirile rezultă dintr-o ceartă groaznică sau din reacția lui la o jignire pe care i-am adus-o eu (de exemplu, prin comportamentul meu distant).

– E loial și demn de încredere la capitolul prietenie și în relațiile de muncă.

– Manifestă un interes real față de mine și mă tratează cu bunăvoință și înțelegere.

– E loial și mă simt sigur în relație. (Atenție! Aici poate fi o mare capcană pentru copiii-umbră foarte geloși.)

– Se implică în relație și-și asumă angajamentele luate față de mine. De regulă, există un echilibru între ceea ce dăruiește și ceea ce primește fiecare în cuplu.

– Mă simt iubit de partener.

Dacă, în urma unui examen obiectiv, ajungi la concluzia că neîncrederea ta e întemeiată, încearcă să discuți cu partenerul. Verifică dacă poți trece peste trădarea încrederii și dacă-l poți ierta. *Iertarea* este indispensabilă dacă vrei să rămâi împreună cu el, pentru că altfel lipsa încrederii vă va otrăvi relația pentru totdeauna.

Dacă ai avut deja mai multe discuții cu el și, de exemplu, nu-i poți ierta o infidelitate, gândește-te bine dacă ești motivat de faptul că partenerul este, în principiu, nedemn de încredere – și atunci ar trebui să te desparți – sau dacă, în principiu, el este demn de încredere, dar copilul tău umbră pur și simplu nu-l poate ierta, deoarece în spatele reacției tale sunt în continuare răni nevindecate din copilărie. Dacă conchizi că ar trebui să te desparți, recitește subcapitolul „Învață să renunți“ și ocupă-te intens de copilul tău umbră, care probabil se teme cumplit să nu rămână singur. În cazul în care copilul tău umbră nu poate ierta din motive care țin exclusiv de el, îți poți vindeca rănile din trecut cu ajutorul numeroaselor exerciții din această carte.

Pe de altă parte, dacă, atunci când privești din perspectiva eului tău adult, foarte multe arată că poți avea încredere în partener, decide-te în mod perfect conștient să te încrezi în el. La fel ca orice altceva în viață, și încrederea e o chestiune de decizie personală.

Exersează manifestarea bunăvoinței și empatiei

Dacă sunt mereu preocupat să-mi apăr autonomia, mă aflu adesea în primul mod de percepție și mă identific cu copilul meu umbră. Al doilea mod,

perspectiva empatică, devine un eșec, pentru că, înșurubat în co-pilul-umbră, ajung foarte rapid să-mi percep partenerul ca dușmănos, acaparator, manipulator, maliţios, dependent etc. Dacă e un potențial inamic, atunci nu pot manifesta bunăvoință față de el. Natura a aranjat lucrurile astfel încât să nu avem milă față de dușmanii noștri, ca să ne putem apăra viața. În afară de asta, am impresia că e dreptul meu să mă apăr când sunt atacat.

Partenerii copiilor-umbră autonomi se simt res-pinși cu sânge rece, singuri și neajutorați. După cum am mai precizat deja, copiii-umbră autonomi au mari probleme să gestioneze așteptările celuilalt. O relație nu poate să fie însă lipsită de așteptări. Cel care se simte încorsetat de cele mai mărunte cerințe ale partenerului nu este capabil să aibă o relație.

Exerciţiu:
Antrenează-ţi bunăvoinţa cu ajutorul celor trei moduri de percepţie

Dacă simți că ai o atitudine dușmănoasă față de partener, cercetează-ți bine copilul-umbră. Ce credințe ți se activează când te închizi în tine și-l ții la distanță? Ce proiecție din trecutul tău ar putea acționa în acest caz?

Dacă vrei să ai o atitudine mai iubitoare, ar trebui să nu te mai consideri victimă și să-ți dai seama că tu și partenerul tău sunteți pe picior de egalitate. Intră în al treilea mod de percepție și conștientizează că ai crescut mare și ești liber, că ai aceleași drepturi ca și el și nu e nevoie să-ți aperi mereu autonomia.

Acum intră în al doilea mod de percepție și în-cearcă să-ți dai seama ce simte el când te distanțezi și te izolezi atât de des. Ce sentimente îi stârnește comportamentul tău? Încearcă să le percepi cât se poate de conștient.

Apoi intră în starea copilului-lumină, repetă-ți noile tale credințe pozitive și conștientizează-le. Cu cât suntem mai binedispuși, cu atât putem fi mai binevoitori față de ceilalți. Privește-ți partenerul din perspectiva pozitivă a copilului-lumină, cu bună-voință, și răspunde la următoarele întrebări:

1. Ce simte partenerul meu pentru mine?
2. Ce nevoi are?
3. Sunt justificate nevoile lui?
4. Dac-aș fi propriul meu antrenor, ce aș putea face altfel în viitor ca să nu mă mai identific de fiecare dată cu copilul meu umbră autonom?

Notează-ți experiențele legate de acest exer-cițiu în agendă.

Lasă-te ajutat din când în când

E firesc ca unui copil-umbră autonom să nu-i placă să fie ajutat, pentru că așa sună una dintre credințele lui: „Trebuie să fac totul singur“. Ea însă nu e adevărată. Din perspectiva eului tău adult, sper că poți recunoaște că ai voie să primești ajutor. Asta înseamnă și că ai voie să te atașezi de alții oricând dorești. Nu ești obligat să stai singur în spatele zidurilor tale invizibile. Nu trebuie nici să fii perfect pentru a renunța la camuflaj și la distanța pe care o impui mereu. Poți să fii așa cum ești, iar asta înseamnă că poți face greșeli și poți avea slăbiciuni, la fel ca orice alt om.

Când ai nevoie de ajutor – fie el și numai o discuție cu un prieten bun –, cere-l. Nu e un semn de slăbiciune să vorbești despre problemele tale. Este mai degrabă un semn că te pricepi să le gestionezi. Toate studiile psihologice arată că e extrem de util să vorbești despre problemele cu care te confrunți, în timp ce tăcerea e contra-productivă.

Începe să te deschizi întâi în fața unui om, eventual partenerul de cuplu sau un prieten bun. Vorbește despre lucrurile care te îngrijorează și despre cele care-ți par dificile. Vei constata că prietenii și partenerul tău vor fi bucuroși că vorbești despre tine și vei vedea cât sunt de afectuoși. Îți vei da seama că asemenea discuții îți ușurează sufletul și astfel îți poți rezolva mai ușor problemele.

Din relatările multora dintre clienții mei, știu că atacurile lor de panică la gândul angajamentului dispar atunci când, în loc să evadeze, caută să discute cu partenerul și-i explică ce simt. Impulsul de a fugi se atenuează, și ei simt că se apropie de celălalt într-un mod plăcut.

Pur și simplu relaxează-te, încrede-te în partener și spune-ți foarte clar: „Am voie să cer ajutor“.

Spune pur și simplu „da“

Iubirea e o chestiune de decizie. Îndrăgostirea, pe de altă parte, e ceva ce ți se întâmplă și în care e implicat deseori copilul tău umbră, cu tipul complicat de partener pe care-l preferă. Iubirea, în schimb, înseamnă să alegi pe cineva și să te simți răspunzător de el în sens pozitiv. Asta înseamnă și că ai voie să iei o altă decizie dacă mai târziu – din cine știe ce motiv – vrei să te desparți. Ești liber să spui „da“ și la fel de liber să spui „nu“. Dacă ai libertatea de a spune „nu“, poți spune din toată inima „da“ și-ți poți asuma sănătos răspunderea. Răspundere sănătoasă înseamnă că, dintr-un sentiment profund de afecțiune, îți dorești ca celuilalt să-i meargă bine. Răs-pundere nesănătoasă înseamnă, dimpotrivă, că te simți sută la sută răspunzător de reușita relației.

Clienții mei care se feresc de atașament sunt adesea chinuiți de îndoiala că partenerul nu li se potrivește cu adevărat. După cum am mai spus, îndoielile legate de partener și pierderea sentimentelor de dragoste aparțin tiparului de distanțare. Din poziția observatorului îți poți da foarte bine seama dacă partenerul nu ți se potrivește. Conform constatărilor mele, din această perspectivă majoritatea oamenilor recunosc destul de exact dacă îndoielile lor sunt provocate de copilul-um-bră sau dacă într-adevăr partenerul nu este omul potrivit pentru ei. O mare problemă este și lipsa dorinței sexuale, care se instalează adesea atunci când apare frica de angajament și care are deseori legătură cu lipsa de autenticitate. Îți reamintesc că frica de angajament este o urmare a conformării excesive, care poate răpi relației vitalitatea și spontaneitatea. Gândește-te în ce fel poți fi mai deschis și mai autentic cu partenerul tău.

O altă sursă extrem de importantă a lipsei de dorință sexuală este refuzul de a satisface așteptările partenerului. Când partenerul se așteaptă să faci sex cu el, gândul acesta te face pur și simplu să-ți piară cheful. Și aici este, firește, nevoie să te eliberezi de proiecția copilului-umbră, așa cum am recomandat, printre altele, în subcapitolul „Nu te mai împotrivi“.

Adesea, le recomand clienților mei care se tem de atașament ca, timp de o lună, să se decidă foarte con-știent în favoarea partenerului lor și să vadă, din ipostaza eului adult, dacă li se potrivește. După o lună își pot schimba hotărârea. Mulți constată că decizia conștientă în favoarea partenerului –

chiar dacă e doar pentru o lună – le schimbă atitudinea față de el și că ajung să se apropie mai mult.

Prin urmare, dacă încă te îndoiești că partenerul tău e omul potrivit, analizează situația din perspectiva observatorului, deci a eului tău adult, și, dacă ajungi la o concluzie afirmativă, spune simplu „da“, fie și numai pentru o perioadă limitată, și lasă-te surprins de ceea ce se va întâmpla.

Descoperă-ți propriile mecanisme de inversare

Din toată gama mecanismelor de inversare a crezului interior alege-le doar pe acelea care sunt cu adevărat relevante pentru tine și scrie-le în zona picioarelor copilului-lumină (vezi exemplul de pe dosul copertei din spate a cărții). Notează-le prin formulări cât mai personale. Scrie, de exemplu: „Intru de cel puțin zece ori pe zi în forul meu interior și sunt atent la ceea ce simt“, sau: „La ora 18 termin programul de lucru și mă duc să mă plimb o oră“, sau: „Ascult foarte atent ceea ce spune... (numele partenerului) și mă arăt interesat de problemele lui“ ș.a.m.d. Cu cât îți formulezi mai concret credințele personale, cu atât e mai probabil să le și inversezi.

Dacă, citind cartea, îți vin în minte credințe pe care eu nu le-am menționat, le poți folosi bineînțeles și pe acelea. Important este să și exersezi în viața de zi de zi comportamentul pe care-l formulezi în cadrul mecanismului de inversare. Vei fi surprins de cât de repede vei face progrese.

Rezumat: Opt pași către o viață nouă

Dragă cititorule! Dacă ai ajuns până aici, sper că ai preluat și ai învățat multe din această carte. Sunt foarte conștientă de faptul că ea îți cere multă implicare și seriozitate și că la un moment dat e posibil să-ți piară entuziasmul. Nici mie nu-mi place prea multă muncă obligatorie. Dar, gândindu-mă că te pot ajuta să lucrezi pe cont propriu asupra ta, am simțit că nu-mi rămâne decât să mă orientez asupra unor aspecte foarte practice, iar asta necesită mereu puțin efort din partea cititorului. Sunt convinsă că pentru multe probleme nici nu e nevoie de terapeut dacă primești în mână un fir călăuzitor, care să-ți arate cum să le rezolvi. Am în vedere și nivelul de îngrijire psihoterapeutică din Ger-mania, care este deplorabil. Cei care se hotărăsc să apeleze la un psihoterapeut trebuie să aștepte foarte mult, ceea ce adesea le slăbește motivația**—. În plus, nu orice psihoterapeut este potrivit pentru oricine. După ce au așteptat mai mult timp, unii doritori reușesc să discute cu un specialist, numai ca să descopere că n-au rezolvat nimic prin conversația respectivă. Această nepotrivire poate ține de specialist, care, de exemplu, nu înțelege corect problema. În alte cazuri, ea poate depinde și de client, care nu e tocmai dispus să preia responsabilitatea propriului proces de dezvoltare. Omul care este însă gata să-și asume răspunderea pentru el însuși și pentru copilul lui umbră poate face progrese nu doar mergând la un (bun) psihoterapeut, ci și cu ajutorul literaturii (bune) de specialitate. Știu de la mulți dintre cititorii mei că s-au vindecat cu ajutorul cărților pe care le-am scris – ceea ce nu reușiseră anterior mergând la anumiți psihologi sau la clinicile de boli nervoase. Nu spun acest lucru ca să mă laud, ci ca să-ți mai dau o dată curaj că *tu* ești cel care poți realiza aceste schimbări pozitive și aduce vindecarea în viața ta, chiar și singur, dacă îți iei de mână copilul-umbră. Dar pentru asta e nevoie să fii silitor, ca să-ți reprogramezi mintea, așa cum înveți să cânți la un instrument, să practici un sport sau să vorbești o limbă străină doar făcând exerciții.

Cel mai important lucru pe care-l poți câștiga din lectura acestei cărți este ideea că tu singur îți poți construi realitatea. Firul ei călăuzitor sunt sfatul de a-ți demonta vechile proiecții și îndemnul de a obține o perspectivă adecvată asupra realității. Repet: *a-ți da seama și a trece dintr-un mod într-altul* reprezintă baza oricărei schimbări. De îndată ce sesizezi că te afli în vechiul tău film, deci în modul copilului-umbră, intră în perspectiva observatorului și accesează-ți astfel eul adult, care are o imagine realistă asupra situației. În plus, ar trebui neapărat să-ți antrenezi copilul-lumină – da, din păcate și asta este o chestiune de exercițiu. Așa cum știm din cercetările în psihologie, disciplina și sârguința sunt garanțiile succesului în această viață. Poate sună groaznic de plictisitor, dar așa este. Din fericire, copi-lul-lumină aduce veselie, și, dacă adopți o atitudine ju-căușă, te poți distra de minune cu el. Cel mai bine este să-ți rezervi în fiecare dimineață câteva minute pentru a-l trezi la viață: amintește-ți de noile tale credințe, de punctele tale forte și propune-ți ca zilnic să exersezi unul dintre mecanismele de inversare a crezului interior. Cel mai simplu mod de a intra în starea de copil-lumină e prin intermediul muzicii tale preferate. Dar te pot ajuta și postura adecvată (vezi subcapitolele „Posturi de putere“ și „Simte-ți copilul-lumină“) sau sursa ta personală de energie (vezi subcapitolul „Surse de energie“).

Recapitulez:

1. Identifică exact care sunt influențele greșite pe care le-ai suferit în copilărie și cum ți-au îngreunat viața și relațiile timp de ani de zile. Desenează-ți copilul-umbră cu credințele lui.

2. Observă cum se răsfrâng aceste credințe asupra comportamentului tău în relații, adică desco-peră-ți mecanismele psihice de apărare personale.

3. Distanțează-te de vechiul tipar, de copilul tău um-bră, detașându-te de el în situațiile tipice și identificându-te cu eul tău adult. Din această perspec-tivă, trezește-te la realitate! De îndată ce-ți dai seama că te afli în modul copilului-umbră, treci în eul adult.

4. Folosește-ți resursele și descoperă-ți copilul-lu-mină. Găsește credințe noi, potrivite situației în care te afli și care le demontează pe cele vechi, disfuncționale.

5. Percepe-ți copilul-lumină, forța interioară și buna dispoziție „descărcând“ noile credințe, puncte forte și resurse descoperite în spațiul tău interior. Poți face asta respirând și încercând să simți în mod conștient cum se reflectă toate acestea în zona toraco-abdominală (vezi și subcapitolul „Sim-te-ți copilul-lumină“).

6. Intră cu copilul tău lumină în modul observatorului și află cum se vede de acolo vechea ta problemă (vezi subcapitolul „De la starea copilu-lui-lumină la perspectiva observatorului“).

7. Găsește-ți mecanismele de inversare a crezului interior și exersează-le zilnic.

8. Continuă aceste exerciții până când îți „intră în sânge“.

Am ajuns la capătul drumului nostru împreună și sper că de acum încolo îți poți modela relațiile într-o manieră mult mai fericită. În fond, iubirea, afecțiunea, înțelegerea și bunăvoința sunt esența fiecărei legături între oameni și speranța care ne rămâne.

Trăiește-ți viața cu bucurie și fii pur și simplu tu însuți.

Cu toată dragostea,

a ta

Steffi

În Germania asistența psihoterapeutică este inclusă în pachetul ser-viciilor medicale primare, asigurate de stat. (n.red.)

Bibliografie

Branden, N., *Cei șase stâlpi ai respectului de sine*, trad. Magda Groza, Colosseum, București, 1996

Corssen, J., Tramitz, C., *Ich und die anderen. Als Selbst-Entwickler zu gelingenden Beziehungen*, Knaur, München, 2014

Dahm, U., *Mit der Kindheit Frieden schließen. Wie alte Wunden heilen*, Schirner, Darmstadt, 2011

Dwoskin, H., *Metoda Sedona. Cum te poți elibera de bagajul emoțional și cum poți trăi viața pe care ți-o dorești*, trad. Cristian Hanu, Adevăr Divin, București, 2015

Frankl, V.E., *Das Leiden am sinnlosen Leben: Psychotherapie für heute*, Kreuz, Freiburg, 2015

Gendlin E.T., *Focusing*, Bantam Books, 1982

Heyman G.M., *Addiction: A Disorder of Choice*, Harvard University Press, 2010

Grawe, K., *Neuropsychotherapie*, Hogrefe, Göttingen, 2004

Jacob, G., Arntz, A., *Schematherapie. Fortschritte der Psychotherapie*, Hogrefe, Göttingen, 2014

Jellouscheck, H., *Wie Partnerschaft gelingt – Spielregeln der Liebe: Beziehungskrisen sind Entwicklungschancen*, Herder, Freiburg, 102007

Klein, S., *Formula fericirii. Minunatele descoperiri ale neuropsihologiei de azi*, trad. Lucia Nicolau, Humanitas, București, 2017

Klein, S., *Der Sinn des Gebens. Warum Selbstlosigkeit in der Evolution siegt und wir mit Egoismus nicht weiterkommen*, Fischer, Frankfurt pe Main, 2011

Nöllke, M., *Schlagfertigkeit*, Haufe Lexware, Freiburg im Breisgau, 2017

Reddemann, L., *Imagination als heilsame Kraft. Zur Behandlung von Traumafolgen mit ressourcenorientierten Verfahren*, Klett-Cotta, Stuttgart, 2015

Röhr, H.-P., *Die Kunst, sich wertzuschätzen. Angst und Depression überwinden. Selbstsicherheit gewinnen*, Patmos, Ostfildern, 2016

Ruppert, F., *Simbioză și autonomie. Traumă și iubire dincolo de complicațiile simbiotice*, trad. Raluca Hurduc, Trei, București, 2015

Sachse, R., *Persönlichkeitsstörung verstehen: Zum Umgang mit schwierigen Klienten*, Psychiatrie-Verlag, Bonn, 2006

Schnarch, D., *Intimacy and Desire: Awaken Your Passion in Your Relationship*, Beaufort Books, 2009

Stahl, S., *Leben kann auch einfach sein! So stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl*, Ellert & Richter, Hamburg, 2015

Stahl, S., *Jein! Bindungsängste erkennen und bewältigen. Hilfe für Betroffene und deren Partner*, Ellert & Richter, Hamburg, 2014

Stahl, S., *Vom Jein zum Ja! Bindungsangst verstehen und lösen. Hilfe für Betroffene und ihre Partner*, Ellert & Richter, Hamburg, 2015

Stahl, S., *Vindecarea copilului interior. Renunță la tiparele care aduc nefericire și acceptă-te așa cum ești*, trad. Cora Radulian, Litera, București, 2019

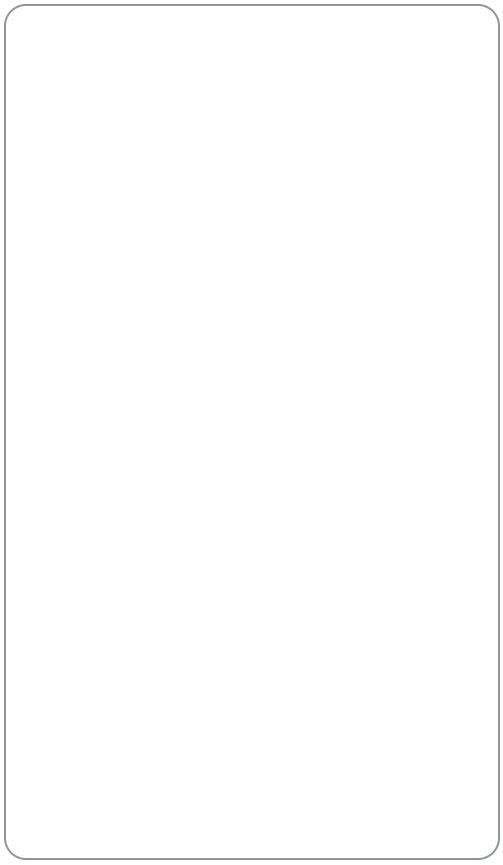
Stahl, S., *Das Kind in dir muss Heimat finden. In drei Schritten zum starken Ich. Das Arbeitsbuch*, Kailash, München, 2017

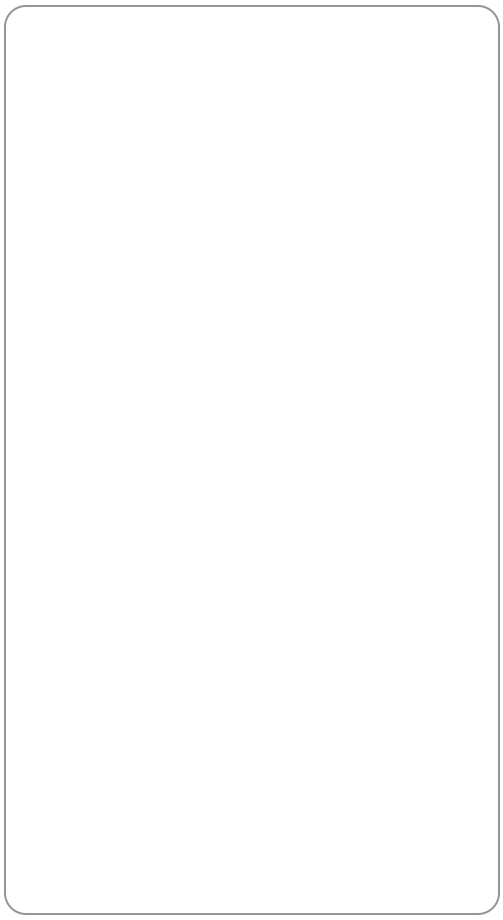
Stahl, S., Alt, M., S*o bin ich eben! Erkenne dich selbst und andere,* Ellert & Richter, Hamburg, 2016

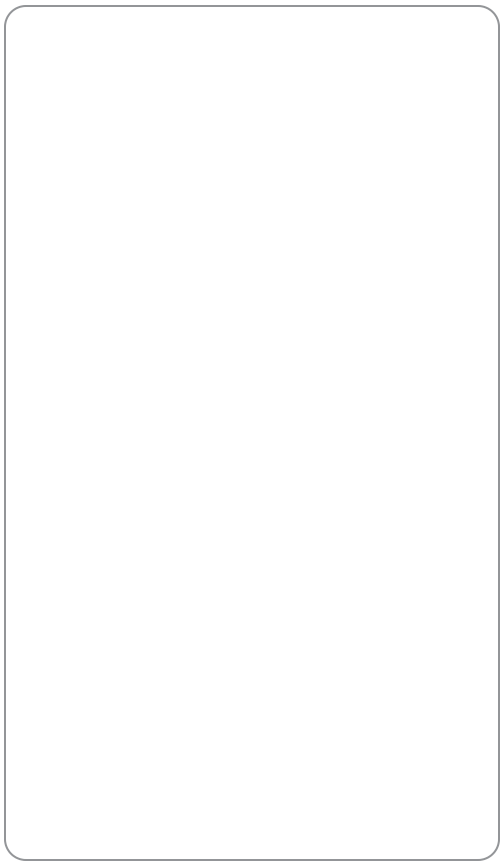
Süfke, B., *Männerseelen. Ein psychologischer Ratgeber*, Goldmann, München, 2010

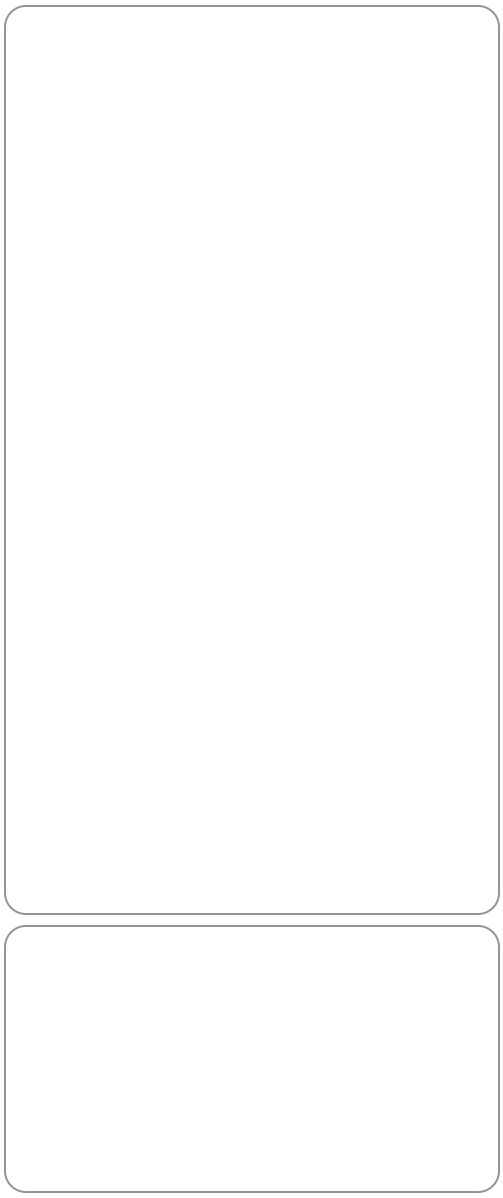
Sunbeck, D., Lippmann, E., *Was die 8 möglich macht: Laufend neue Aufgaben lösen,* VAK, Kirchzarten, 2005

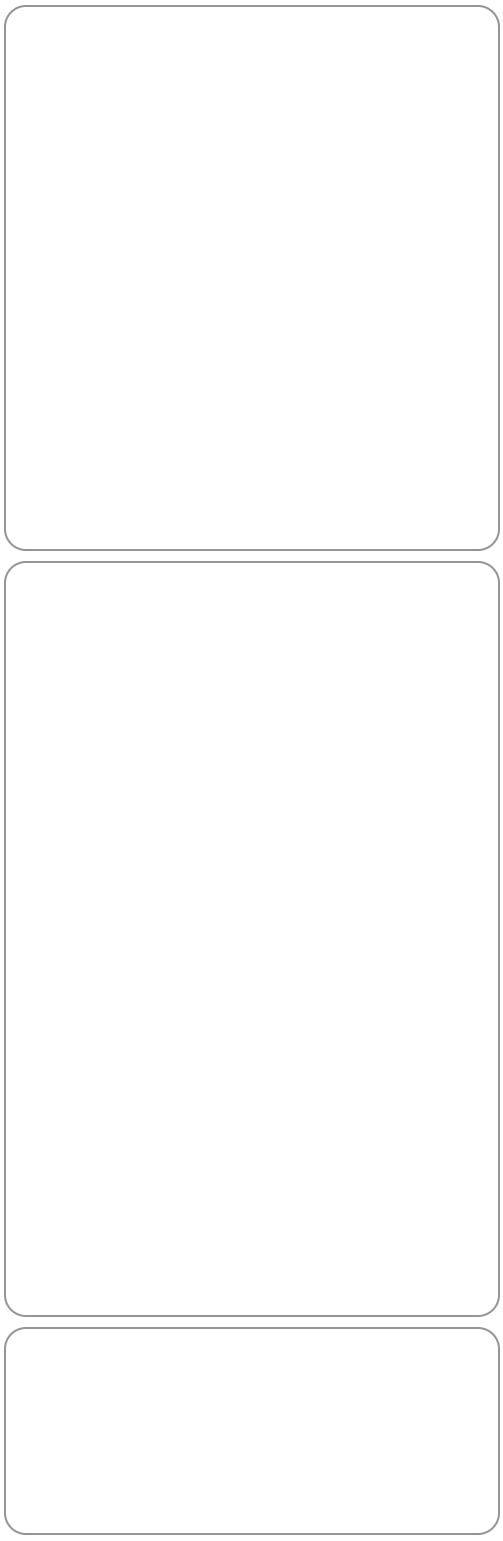
Unger, H.-P., Kleinschmidt, C., *Das hält keiner bis zur Rente durch!*, Kösel, München, 2015

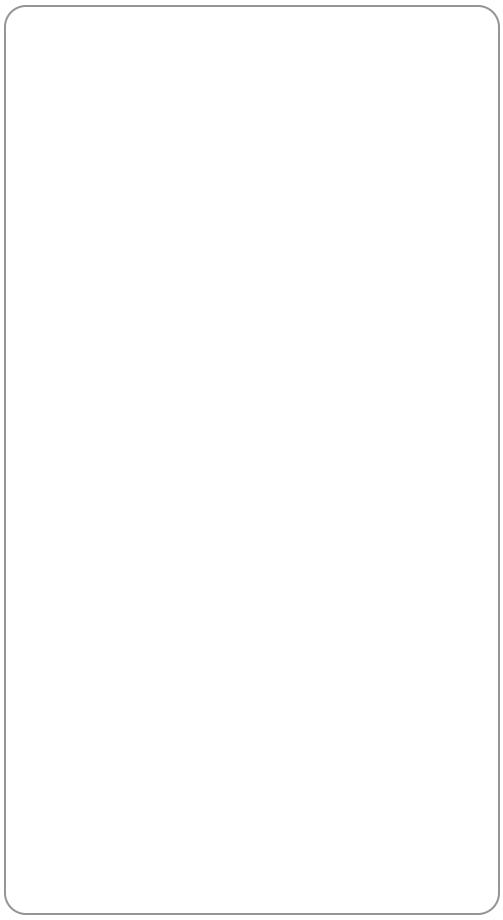


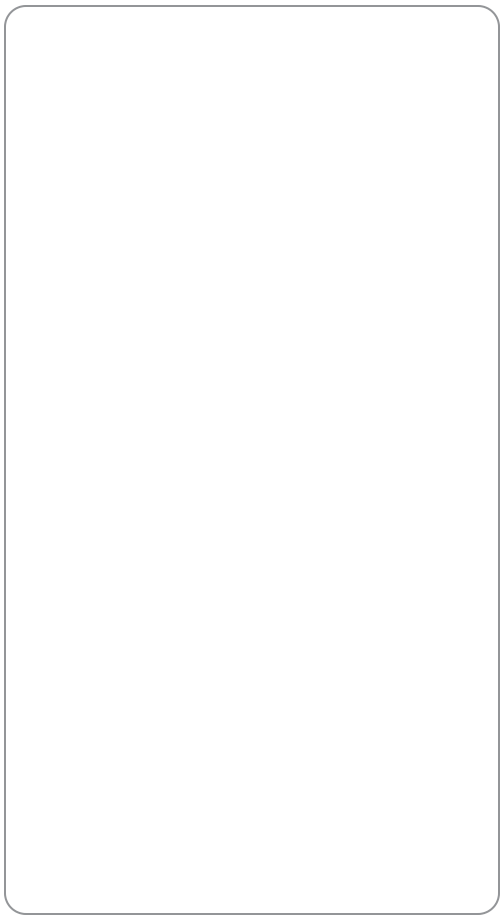


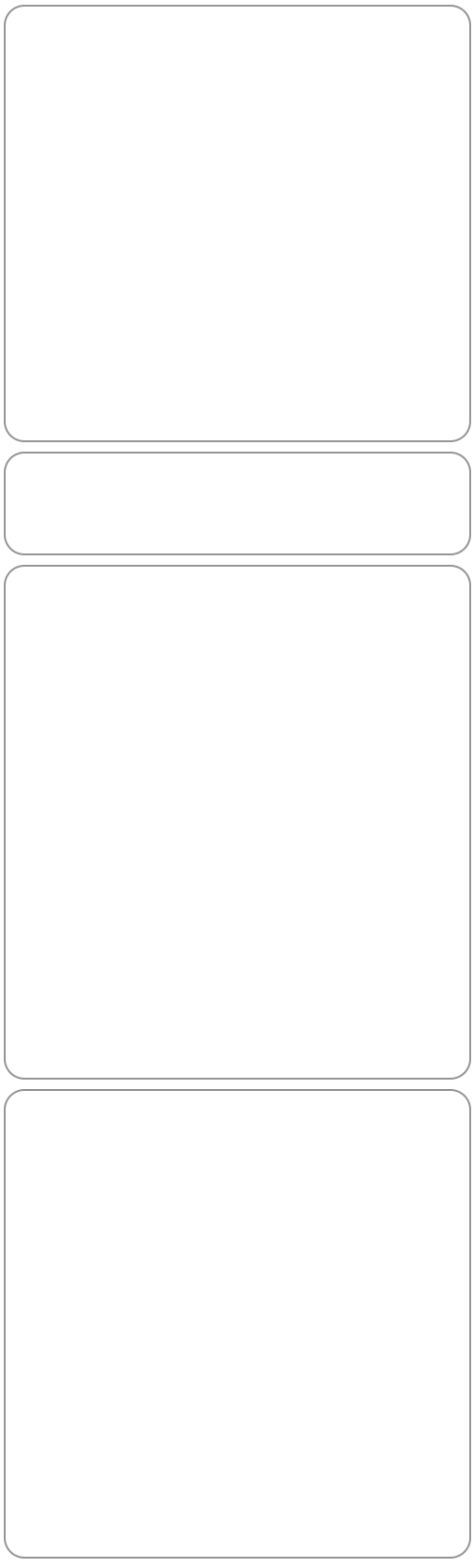


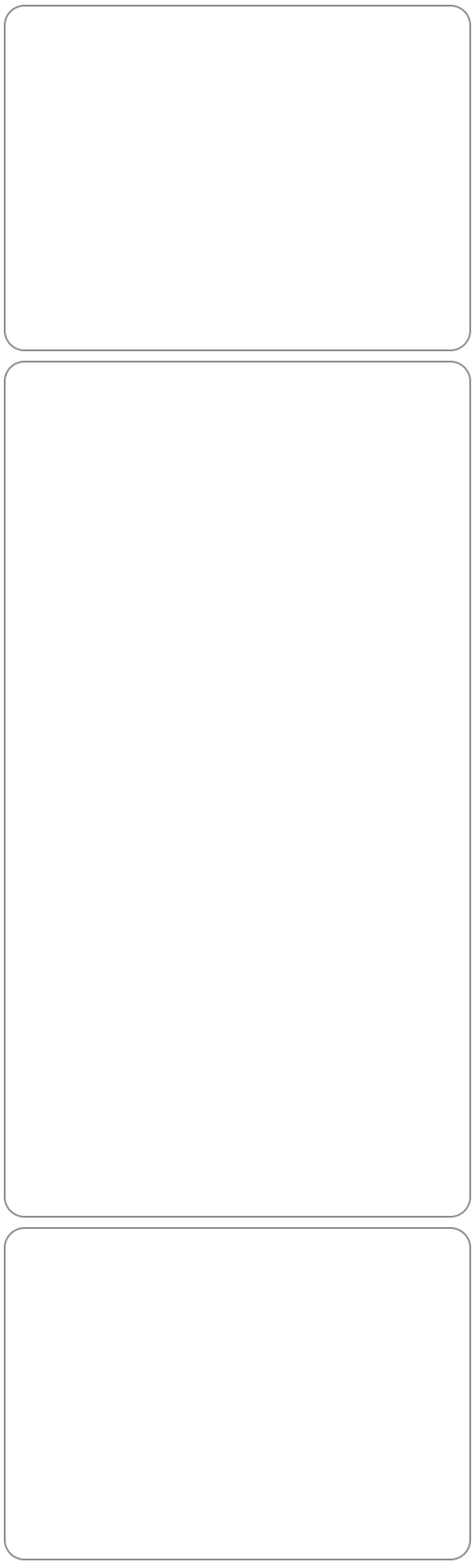


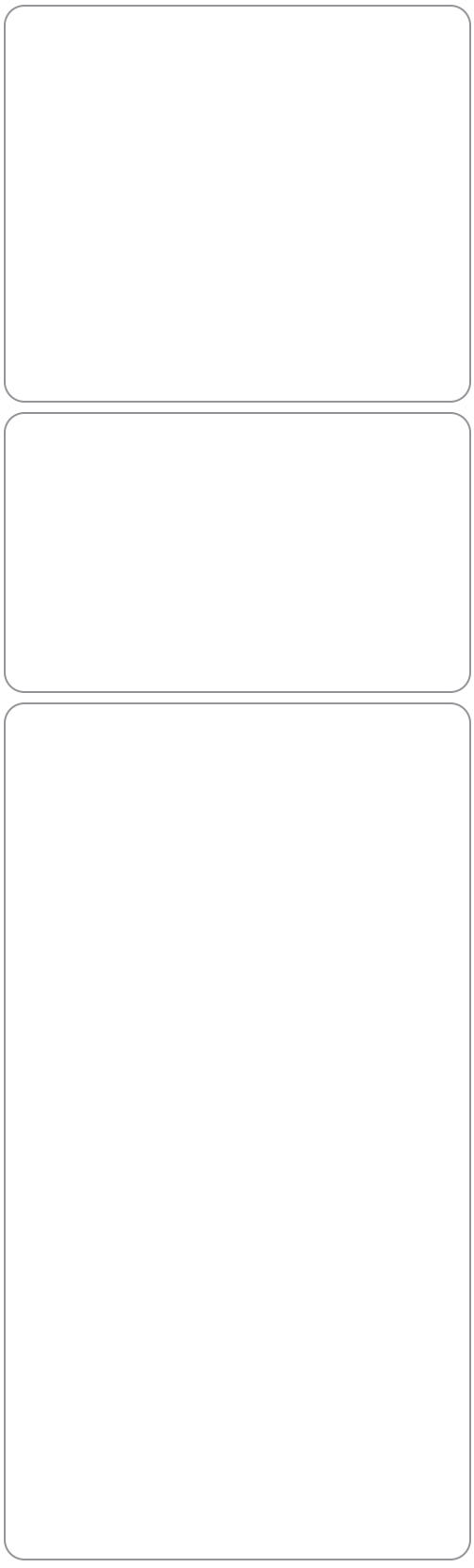


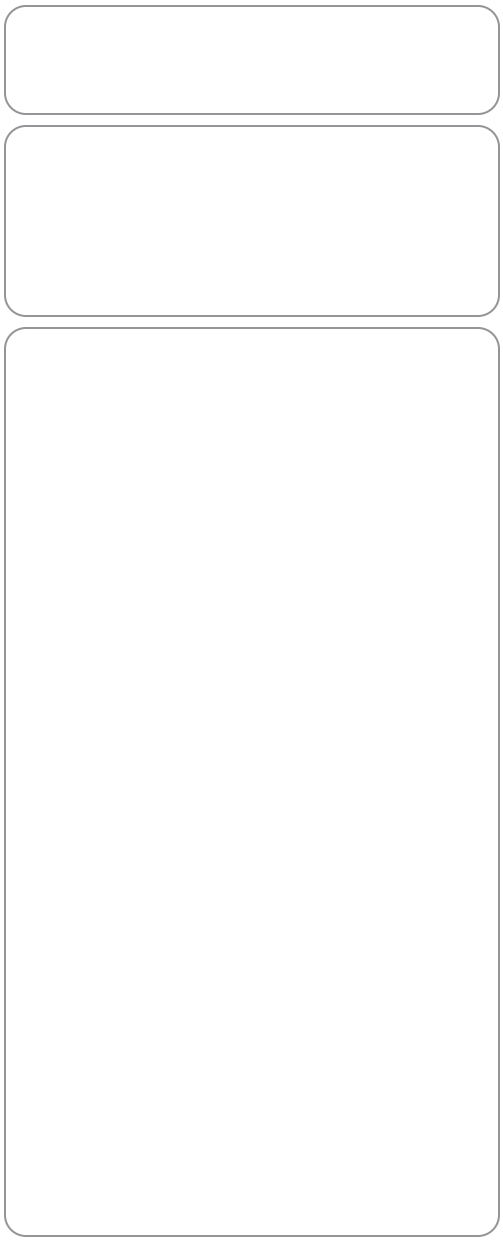


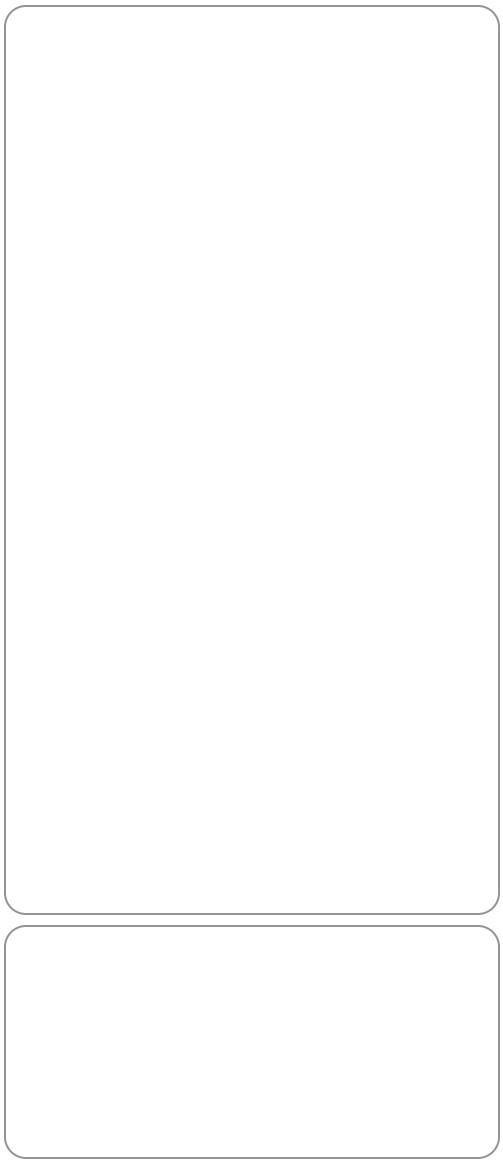


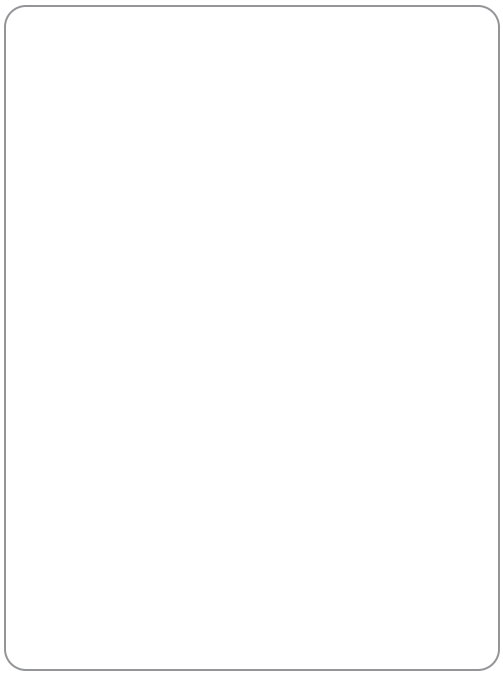


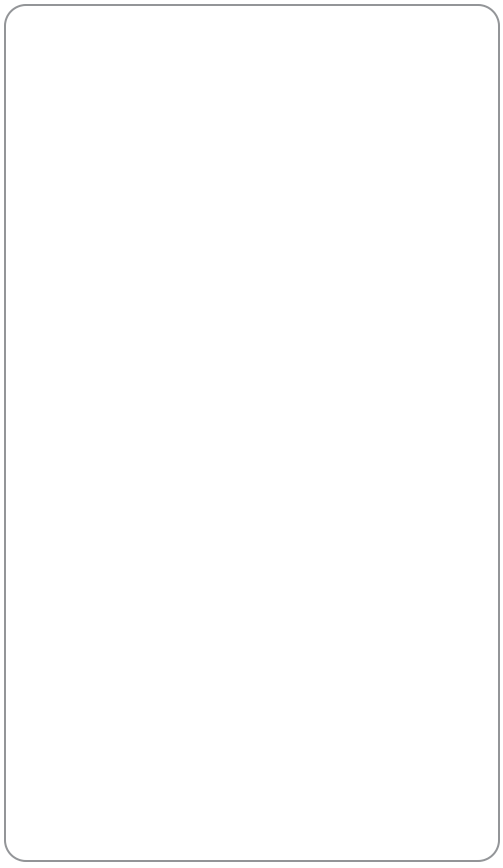


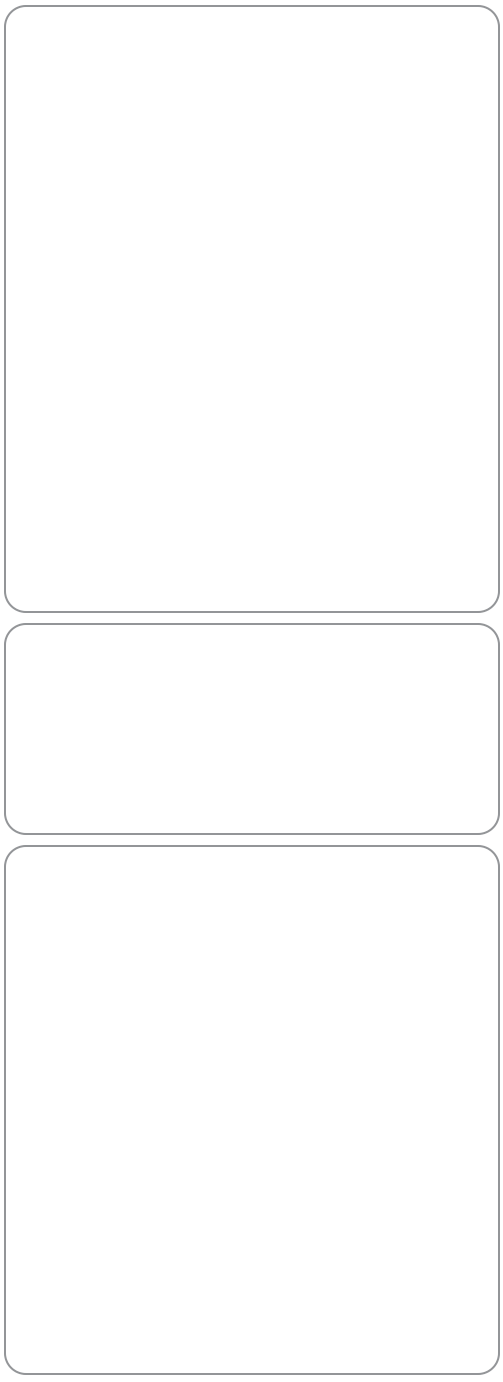


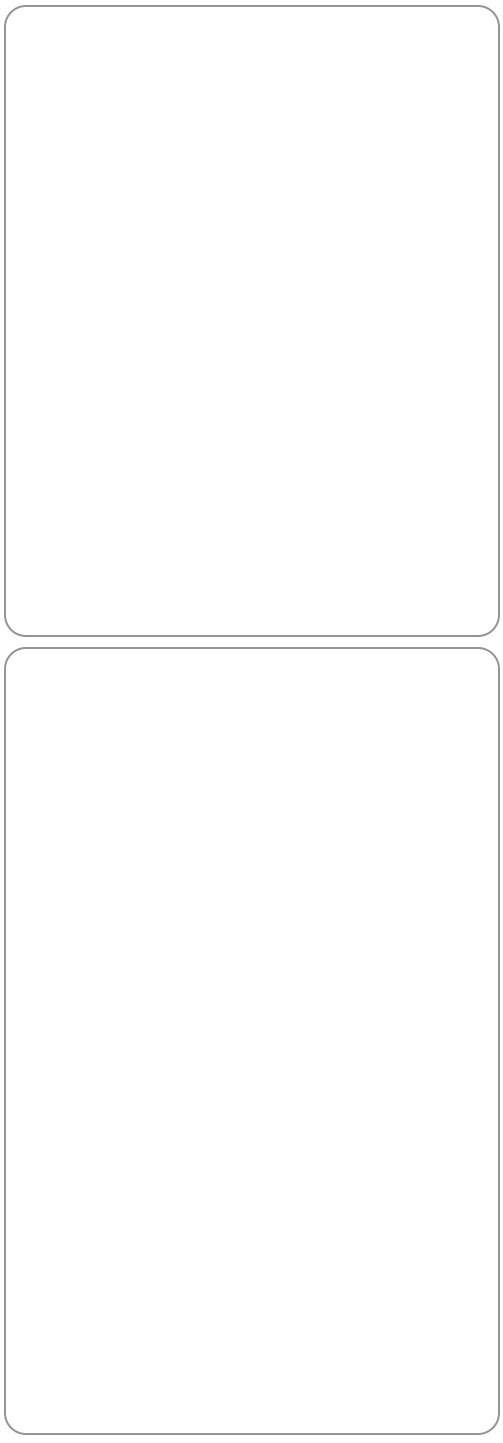


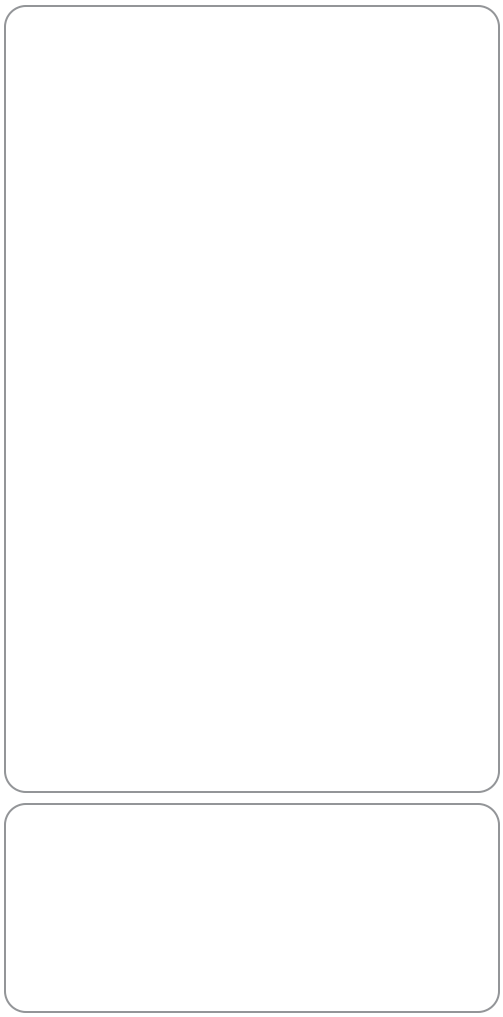


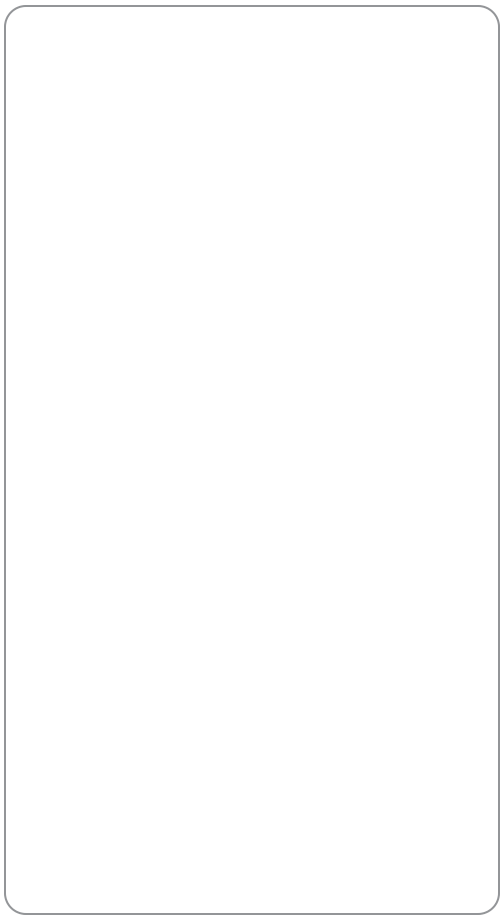


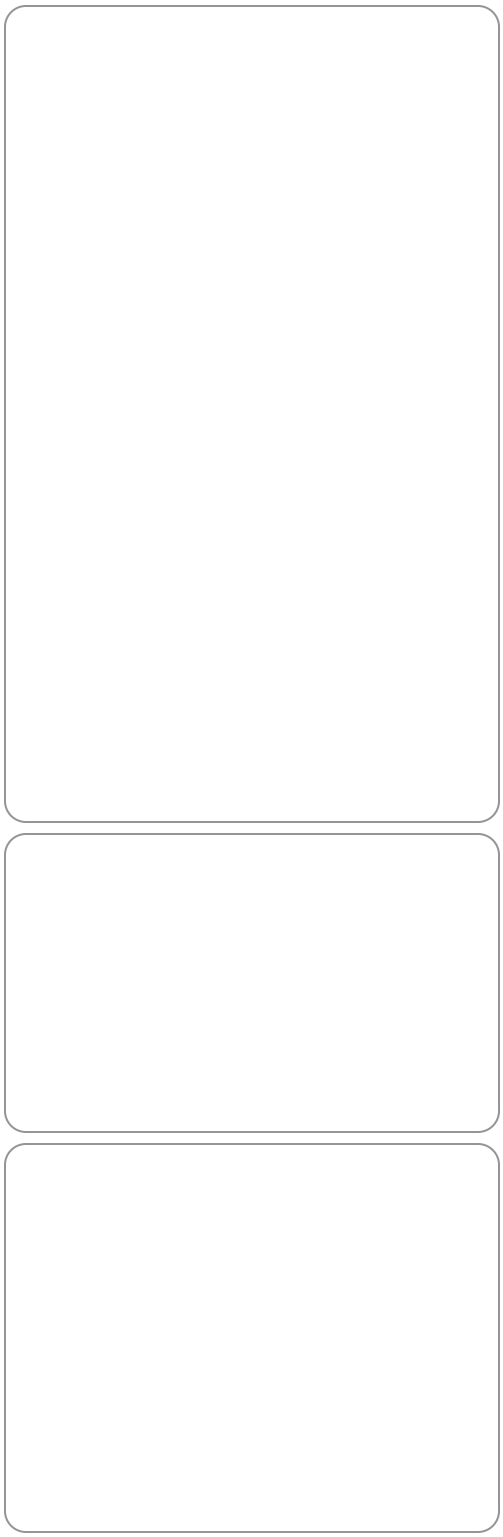


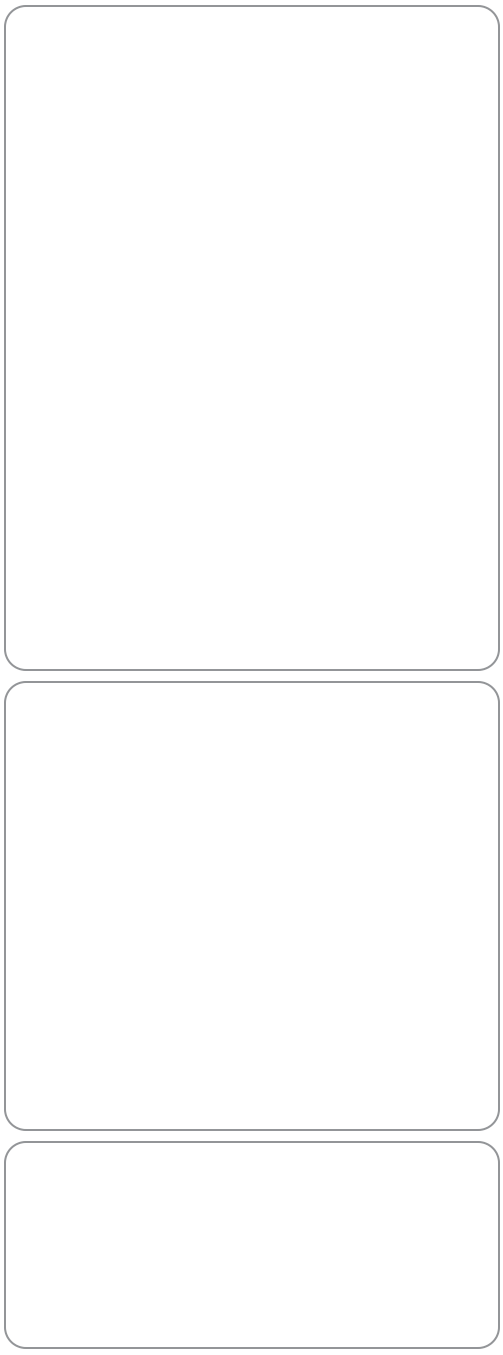


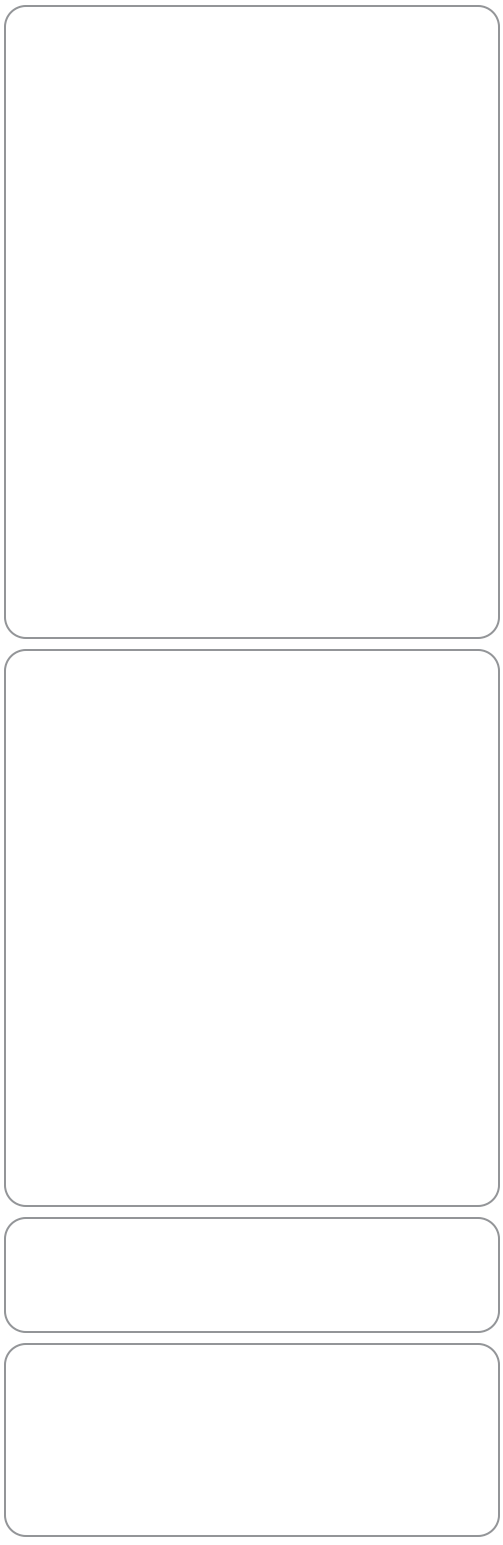


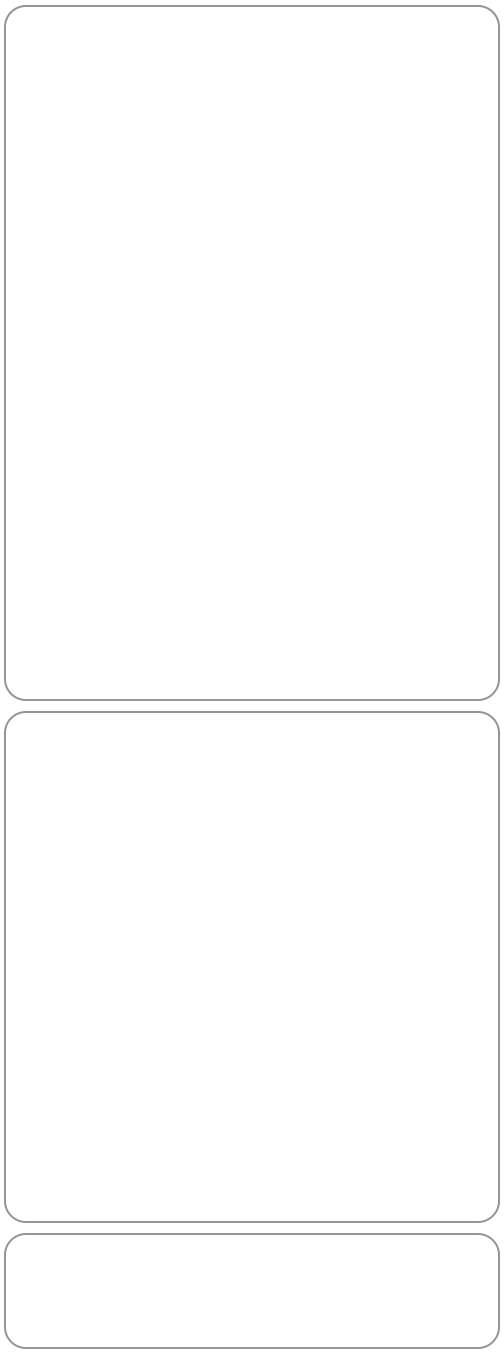


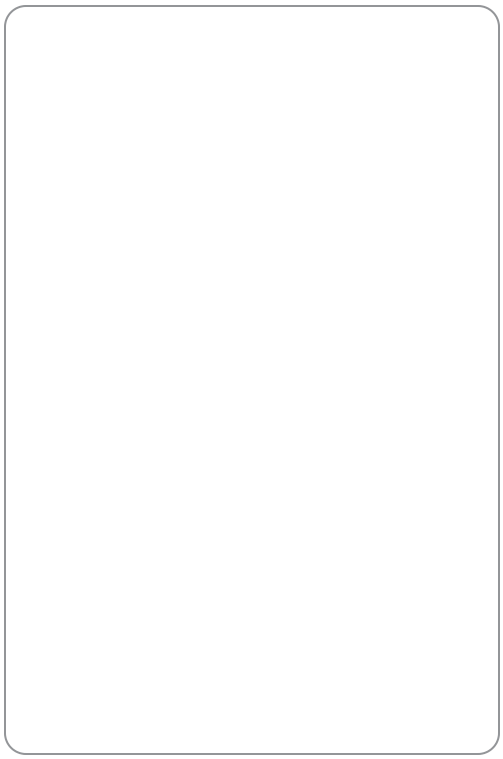


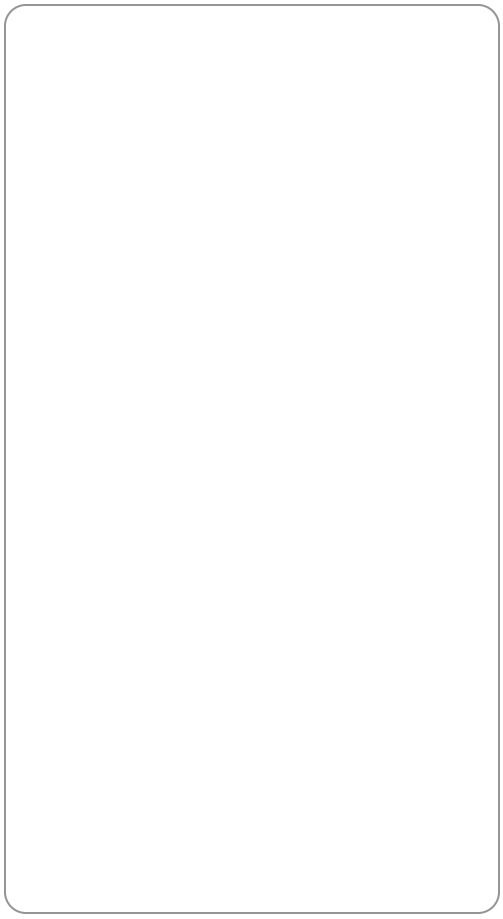


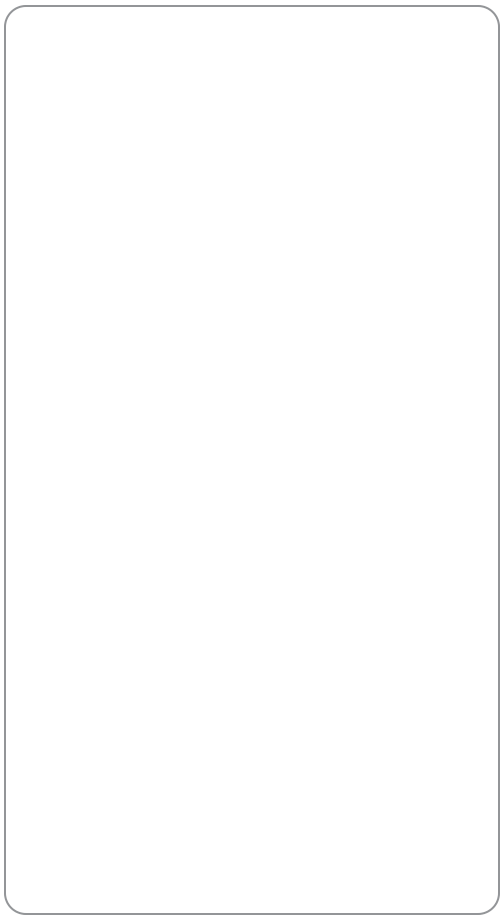


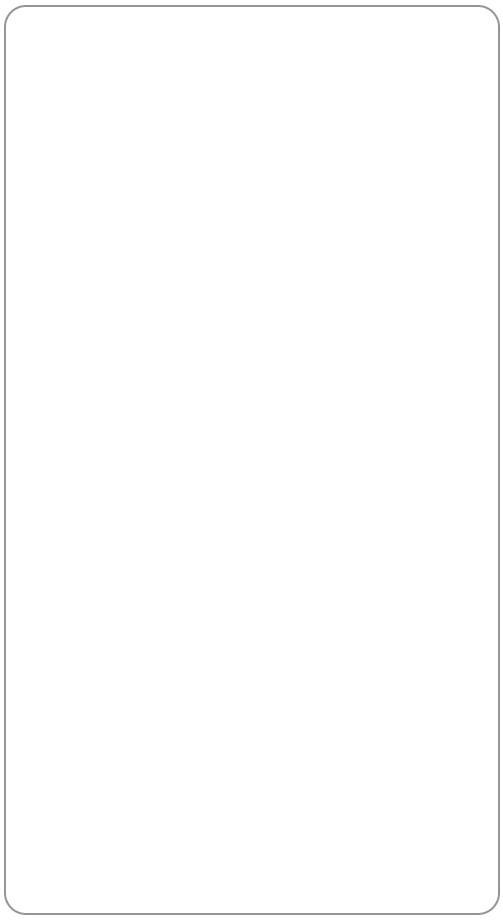


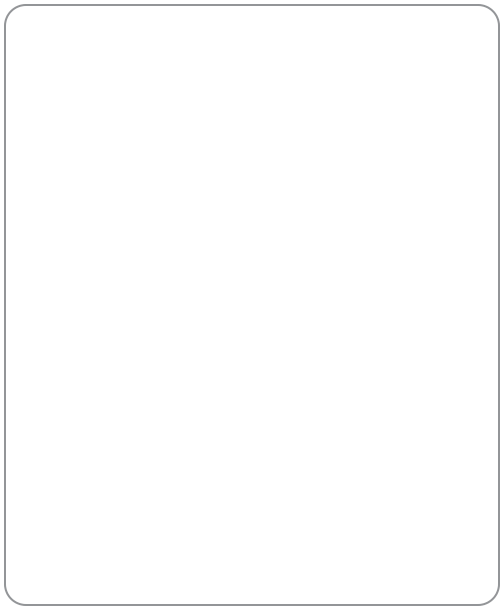


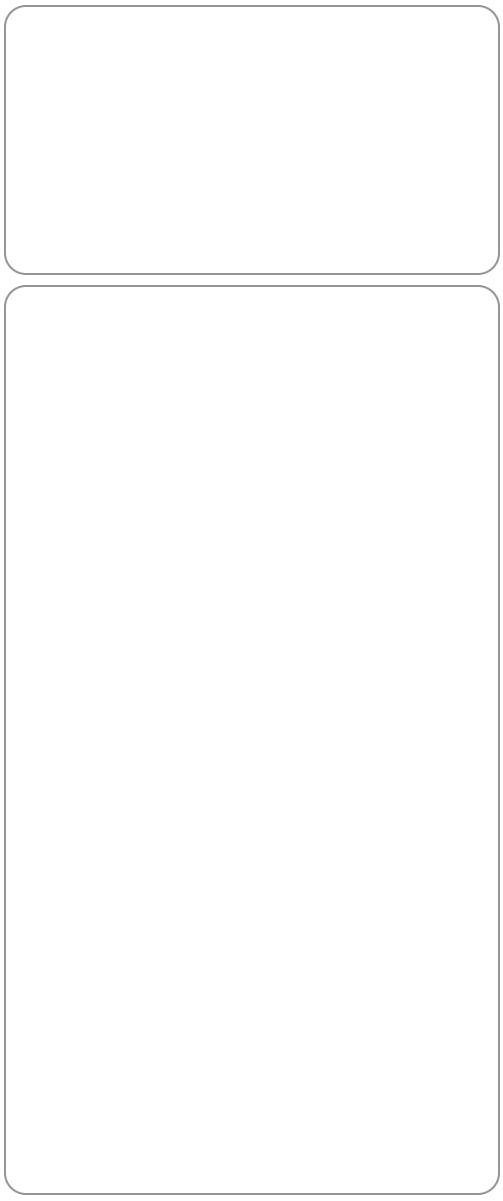


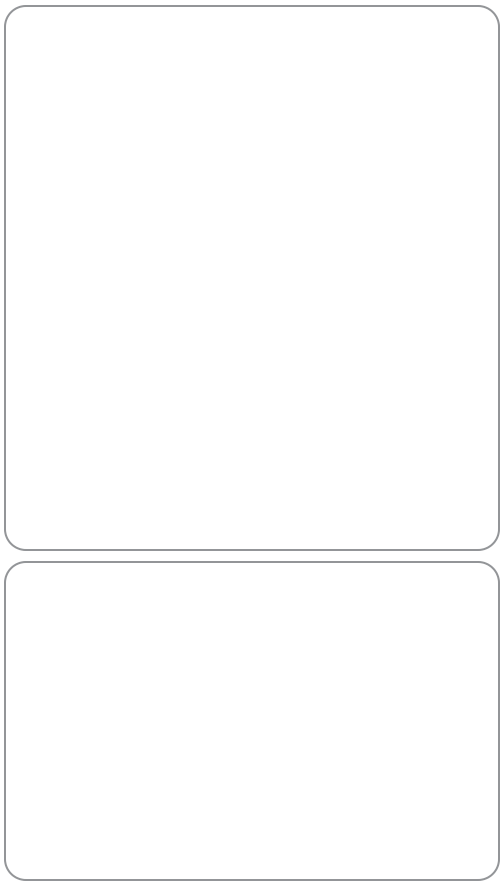


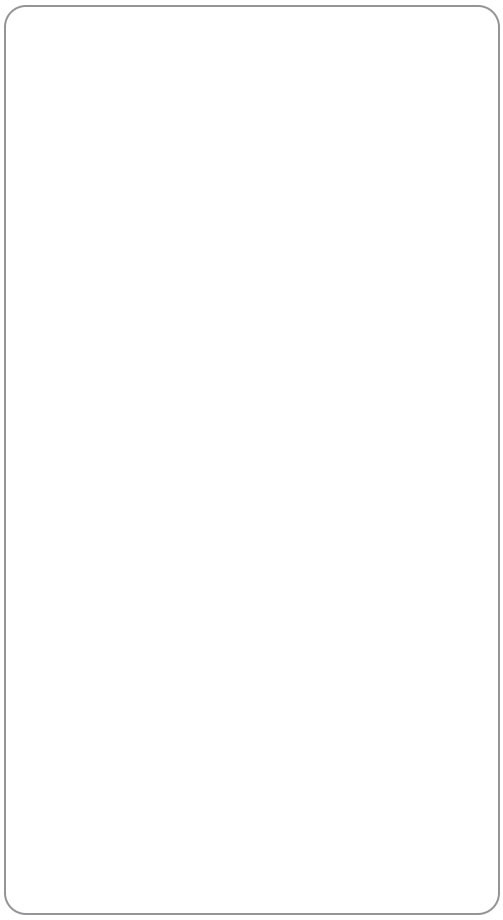


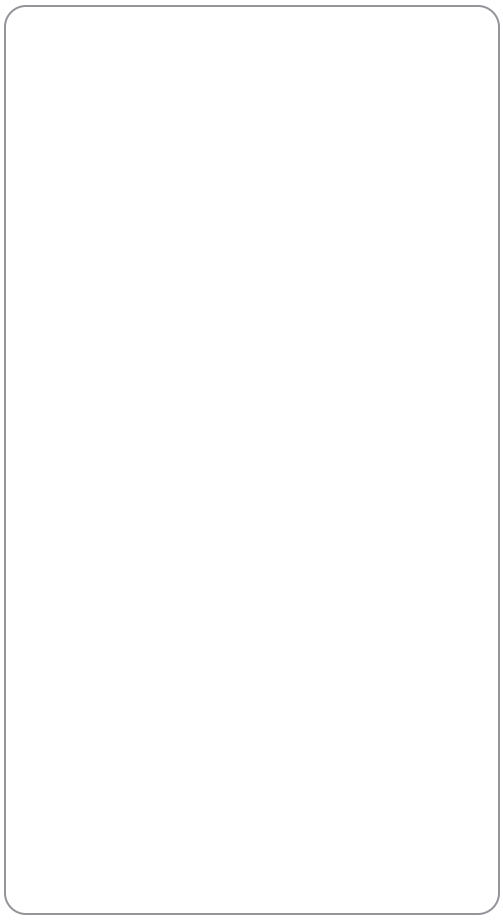


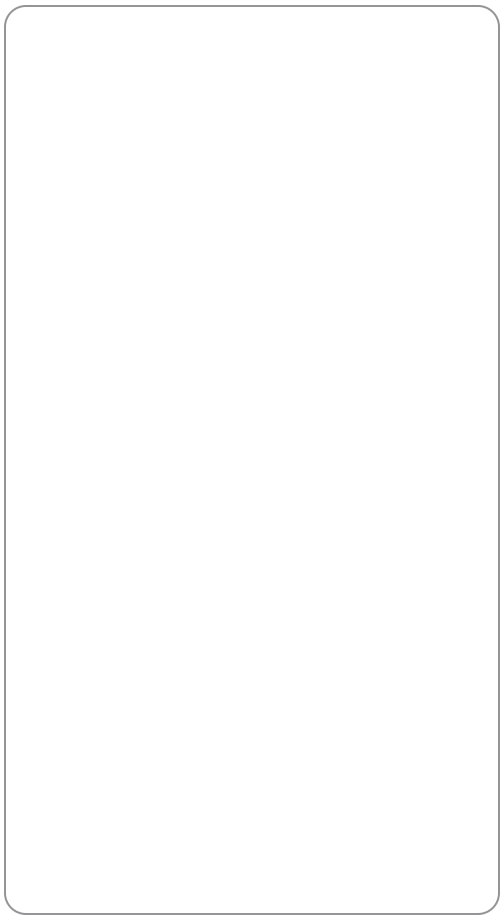


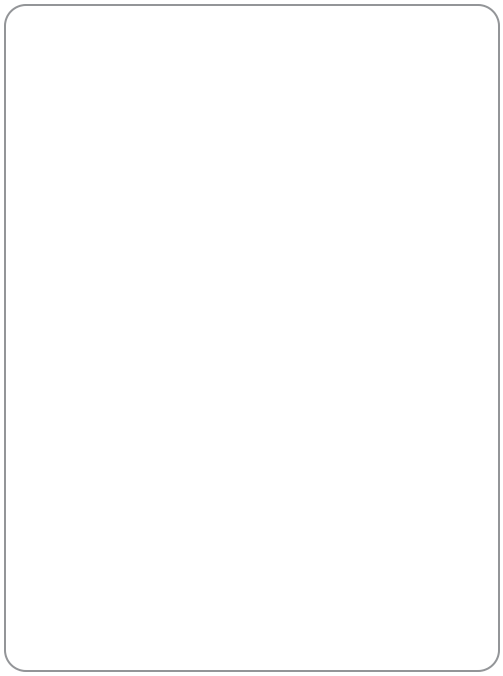


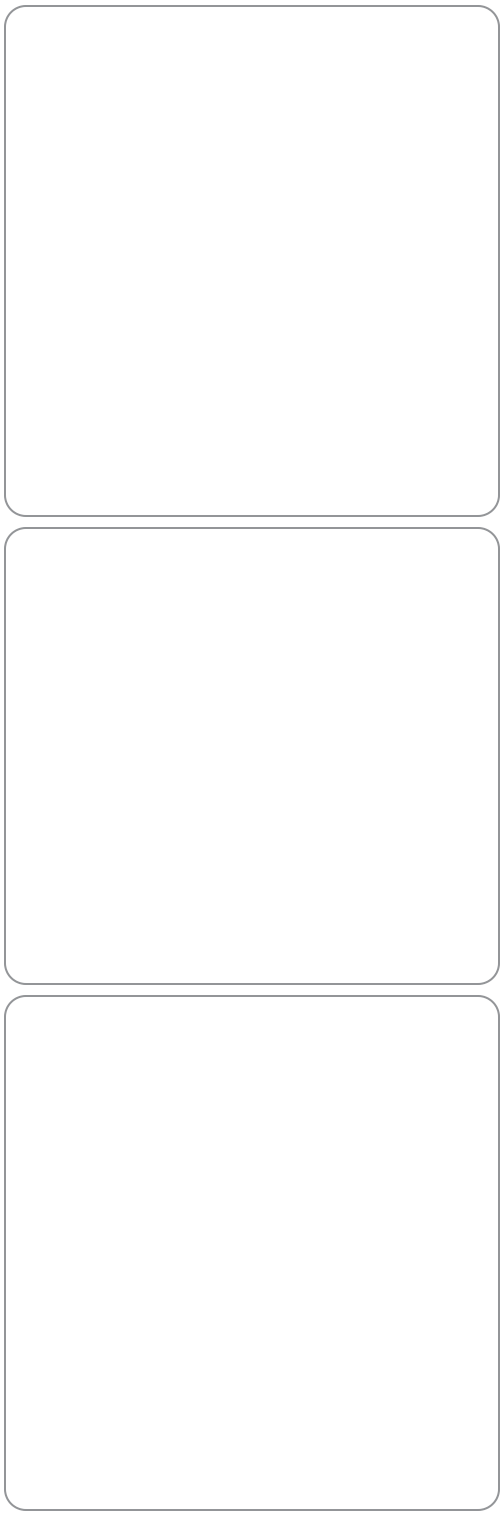


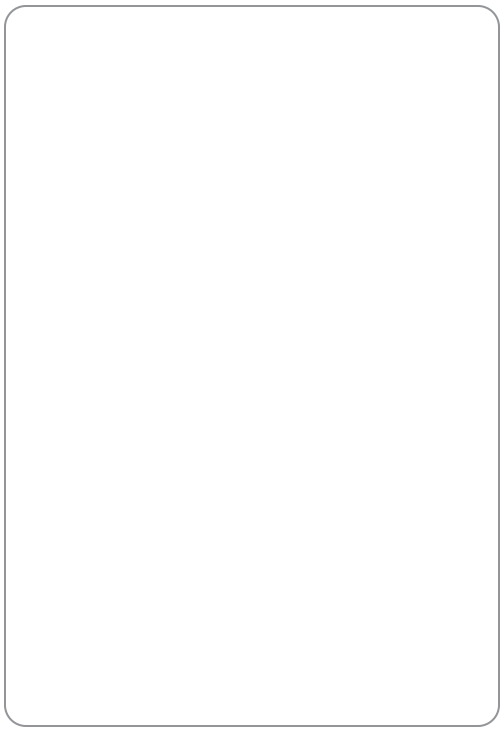












INTROSPECTIV

STEFANIE STAHL

Oricine poate avea o relație fericită

Găsește echilibrul dintre apropierea de celălalt și libertatea personală